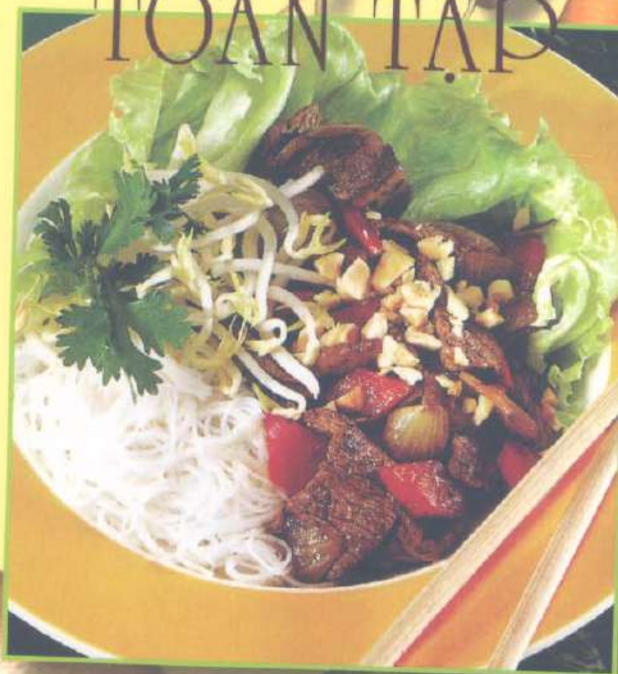
Kỹ thuật NẤU ĂN TOÀN TẬP



TRIỆU THỊ CHƠI

TÔN KIM NGẪU
LƯƠNG THỊ KIM TUYẾN
NGUYỄN THỊ PHỤNG
LÂM THỊ ĐẬU
PHẠM THỊ THU VÂN



NXB TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Kỹ thuật NẤU ĂN toàn tập

(Tái bản lần thứ tư - có sửa chữa và bổ sung)

Chủ biên:
TRIỆU THỊ CHƠI
(TỨ TRANG)

Nhóm cộng tác:
TÔN KIM NGẪU
LƯƠNG THỊ KIM TUYẾN
NGUYỄN THỊ PHỤNG
LÂM THỊ ĐẬU
PHẠM THỊ THU VÂN
NGUYỄN THỊ TRÚC CHI
NGUYỄN THỊ THANH



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Mục lục

Phần B

Phần C

Phần D

Phần E

***

Lời mở đầu

Ăn uống là nhu cầu thiết yếu nhằm duy trì sự sống và sự phát triển của con người. Để việc ăn uống mang lại hiệu quả tốt, cần phải có những thức ăn ngon miệng và bổ dưỡng. Chính vì thế, việc chế biến thức ăn hết sức quan trọng, đòi hỏi phải có sự hiểu biết về lãnh vực dinh dưỡng và thực phẩm, cách tính toán khẩu phần ăn, cách tổ chức bữa ăn, lập thực đơn, phục vụ ăn uống... Song song đó, việc sử dụng các phương pháp làm chín thực phẩm để tạo ra món ăn cũng không kém phần quan trọng. Tuỳ theo tính chất của nguyên liệu thực phẩm và sở thích cá nhân mà chọn cách chế biến phù hợp.

Nội dung tài liệu bao gồm tất cả những vấn đề cần thiết trong lĩnh vực ăn uống và dinh dưỡng, từ việc trang bị kiến thức chuyên môn đến việc làm ra các món ăn, món bánh bằng các phương pháp chế biến thức ăn khác nhau, cách tỉa các loại rau, củ, quả, cách sắp xếp trang trí món ăn, trái cây tráng miệng... Giá trị của món ăn không dừng ở phương pháp chế biến, mà còn phải có sự sắp xếp, trình bày trang trí mỹ thuật, nhằm góp phần tạo nên giá trị cảm quan cho người sử dụng. Khi món ăn được trình bày đẹp mắt sẽ kích thích sự chú ý, kích thích dịch vị, tạo sự hấp thụ tốt.

Tập tài liệu này được trình bày có hệ thống, dưới dạng giáo trình để phục vụ cho sự mong muốn tìm hiểu về vấn đề thực phẩm và dinh dưỡng của các bạn, đồng thời kết hợp rèn luyện kỹ năng thực hành để tạo ra những món ăn thông dụng và bổ ích.

Với hy vọng góp phần nhỏ bé vào việc phục vụ đời sống của con người trong lĩnh vực ăn uống, đồng thời tạo nên những kỹ năng cần thiết để có thể giúp các bạn trẻ sử dụng vào việc tự tạo cho mình có vốn liếng nghề nghiệp sau này, chúng tôi cố gắng tập hợp tư liệu, những kinh nghiệm và kỹ năng thực hành để mang lại hiệu quả thiết thực nhất.

Rất mong được sự quan tâm tham khảo và sử dụng của các bạn đọc ở mọi miền đất nước.

TRIỆU THỊ CHƠI

Phần

A

NHỮNG VẤN ĐỀ CƠ BẢN

I. Khái niệm về dinh dưỡng

I. ĐỊNH NGHĨA

Dinh dưỡng gồm hai từ Dinh và Dưỡng.

- Dinh là xây dựng, cấu tạo, lo toan.

- Dưỡng là nuôi, hấp thụ và đồng hóa thức ăn, bồi đắp những gì đã hao mòn đi trong cơ thể bằng từ những nguyên liệu mới.

Từ dinh dưỡng gần đây được đề cập tới nhiều. Thông thường, ai cũng biết dinh dưỡng liên quan đến ăn uống và sử dụng thực phẩm. Nhưng, ăn uống như thế nào?

- Ăn để sống, ăn lấy no, cho ngon miệng hay cần đầy đủ các chất bổ dưỡng để nuôi cơ thể khỏe mạnh hầu bảo đảm hạnh phúc gia đình và góp phần phục vụ tốt cho nhu cầu phát triển của xã hội. Đó chính là vấn đề mà mọi người chúng ta cần đặc biệt quan tâm và có phần trách nhiệm.

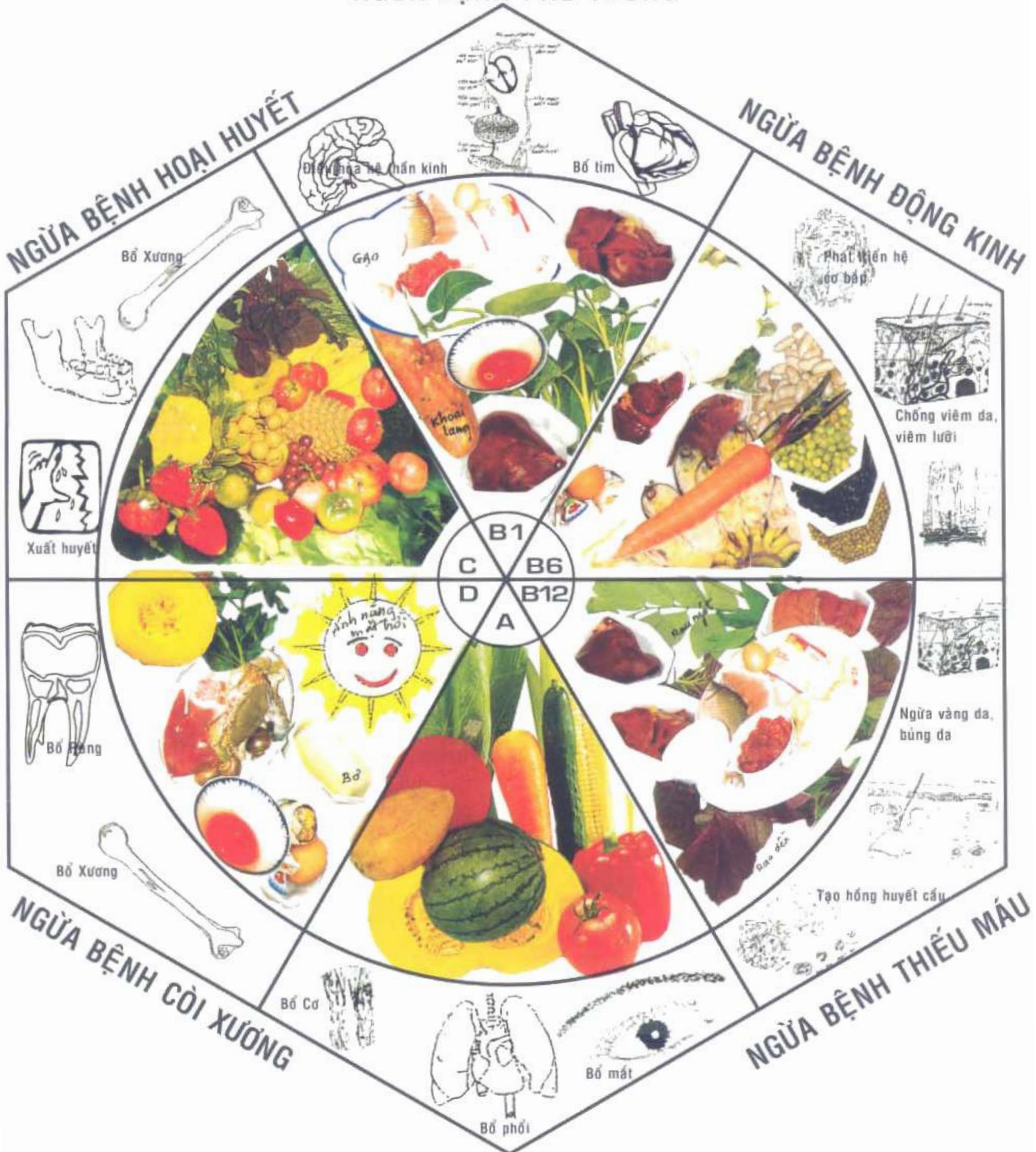
- Khoa dinh dưỡng ngày nay đã giúp chúng ta rất nhiều trong việc nhận định, lựa chọn thức ăn sao cho phù hợp với từng loại mẫu người.

Vậy, dinh dưỡng là gì? Dinh dưỡng có thể định nghĩa là một khoa học, một nghệ thuật xoay quanh việc nuôi dưỡng cơ thể qua cách sử dụng, bảo quản thức ăn giúp cơ thể tăng trưởng một cách bình thường và bảo vệ tối đa sức khỏe con người.

II. TẦM QUAN TRỌNG CỦA VẤN ĐỀ DINH DƯỠNG

- Sự sống, sự tăng trưởng và sức khỏe của con người đều phụ thuộc vào thực phẩm. Do đó, thức ăn hàng ngày phải được lựa chọn, thay đổi sao cho phù hợp với túi tiền, lại đầy đủ các chất bổ dưỡng để nuôi cơ thể. Dĩ nhiên, trong tình trạng quá nghèo khó không đủ tiền để mua gì khác hơn gạo, muối, nước mắm, thêm một ít rau cho từng bữa ăn, thì dù có là một chuyên viên dinh dưỡng giỏi cũng đành bó tay không giúp ích gì được. Tuy nhiên, với một gia đình có đồng lương cố định, bình quân thu nhập vừa phải, thì sự hiểu biết về dinh dưỡng có thể hỗ trợ rất nhiều cho việc bảo vệ sức khỏe cá nhân và gia đình. Thức ăn đắt tiền chưa hẳn đã bổ hơn thứ rẻ tiền. Một ví dụ nhỏ là với 500 đồng, ta nên mua một bó rau muống hay một quả dưa leo?

- Sự phân chia thực phẩm cho rau có lá xanh như rau muống, rau dền, thường có nhiều chất bổ hơn những rau trái màu lợt như bầu, bí dưa leo...; nho, táo, về mặt dinh dưỡng không hơn những trái cây thông thường như chuối, đu đủ, xoài...; hoặc đường cát vàng tuy rẻ tiền hơn đường cát trắng nhưng có thêm một ít chất khoáng mà trong đường cát trắng không có...


NGỪA BỆNH PHÙ THỦNG
NGỪA BỆNH HOẠI HUYẾT
NGỪA BỆNH ĐỘNG KINH
Bổ tim
Bổ Xương
Phát triển hệ cơ bắp
Xuất huyết
Chống viêm da, viêm lưỡi
Gạo
Khoai lang
B1
C
B6
D
B12
A
Ánh nắng mặt trời
Bơ
Ngừa vàng da, bủng da
Bổ Xương
Tạo hồng huyết cầu
NGỪA BỆNH CÒI XƯƠNG
NGỪA BỆNH THIẾU MÁU
Bổ Cơ
Bổ mắt
Bổ phổi
NGỪA BỆNH QUÁNG GÀ

II - SỰ TĂNG TRƯỞNG

I - KHÍ LỰC

III - SỨC KHỎE

+ Thức ăn vừa túi tiền, đầy đủ chất bổ dưỡng cũng chưa đủ, nếu trong quá trình nấu nướng, mua sắm chúng ta không biết lựa chọn, bảo quản thì cũng sẽ làm mất đi những chất bổ dưỡng và sinh tố.

+ Ngoài ra, với kiến thức được trang bị về dinh dưỡng còn giúp chúng ta biết chọn thức ăn cần thiết cho từng loại mẫu người, tùy theo tuổi tác, sức khỏe, lao động nặng nhẹ hay trẻ con đang sức lớn, các bà mẹ đang mang thai, cho con bú...

- Sự ăn uống khiếm khuyết một vài chất bổ dưỡng cũng rất có hại cho sức khỏe. Một bà mẹ đang mang thai rất cần chất vôi, chất đạm, chất sắt, để phát triển bào thai. Thức ăn của trẻ con, nếu không được chú ý sẽ làm trẻ chậm lớn, sức khỏe kém, trí óc chậm phát triển, đôi khi bị những bệnh trầm trọng như còi xương, phù thũng vì thiếu quá nhiều chất đạm, B1, hay bị mù mắt vì thiếu quá nhiều và lâu dài sinh tố A... Do đó, các chất bổ dưỡng cần được cung ứng đúng theo từng thời kỳ (phát triển hoặc bồi bổ)...

- Nếu để khiếm khuyết sự bồi đắp sau này sẽ kém tác dụng.

- Đối với người đau yếu, bệnh hoạn, lượng thực phẩm cần dùng phải được tăng thêm chất bổ dưỡng hoặc giảm bớt chất tùy theo bệnh trạng vì người ta không thể chỉ chữa trị bệnh bằng thuốc mà không quan tâm đến việc bồi bổ cơ thể bằng thức ăn.

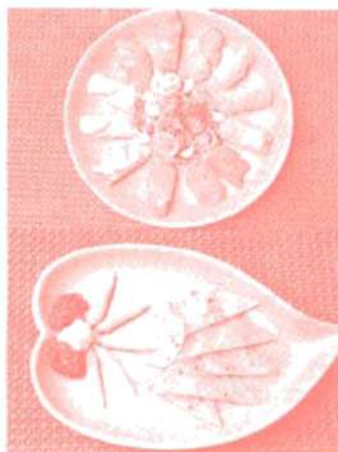
+ Tóm lại, khoa dinh dưỡng đóng vai trò quyết định cho sức khỏe, sự tăng trưởng về thể chất lẫn tinh thần cho con người.

III. NHẬN ĐỊNH TÌNH TRẠNG SỨC KHỎE THÔNG QUA NGOẠI HÌNH

Một thân thể khỏe mạnh sẽ không bệnh tật, các bộ phận trong cơ thể hoạt động điều hòa. Hình dáng bên ngoài chính là bằng chứng cụ thể giúp ta nhận định tình trạng sức khỏe của mỗi người.

Ngoại hình	Sức khỏe dồi dào	Sức khỏe yếu kém
Cơ thể	- Phát triển hoàn toàn cân đối. - Không có nhược điểm ở thể xác. - Giàu sinh lực, có sức đề kháng với bệnh tật.	Cơ thể có nhiều nhược điểm. - Phát triển dưới mức trung bình. - Thiếu sinh lực, hay đau yếu.
Chiều cao và sức nặng	- Tương xứng với tuổi và chiều cao trung bình.	- Thường quá ốm - Hoặc quá mập. - Thấp, lùn...
Dáng điệu	- Ngay ngắn, đầu thẳng, ngực nở, vai thẳng, bụng thon, dáng đi mạnh khỏe, nhanh nhẹn, vững chắc.	- Mệt mỏi, vai cong, ngực lép, đầu hơi cúi xuống phía trước. - Dáng đi chậm chạp.

Ngoại hình	Sức khỏe dồi dào	Sức khỏe yếu kém
Khí sắc và tính tình không	- Vui vẻ sinh động, lạc quan trong cuộc sống.	- Dễ giận, hay cảm xúc, lo sợ, dễ mệt mỏi, thái độ thờ ơ, tập trung tư tưởng. - Tính tình bi quan.
Tóc	- Bóng mượt, dày.	- Không bóng, cứng, khô, rụng nhiều, mỏng và thưa.
Môi	- Tươi hồng	- Viêm mép, viêm môi, màu môi tái hay có vòng đen, nứt môi.
Răng	- Trắng chắc, bóng, không bị sâu, mọc ngay ngắn.	- Dễ biến màu ở men răng, sâu răng, vàng răng, men bị ăn mòn.
Lưỡi	- Gai lưỡi bình thường.	- Phù, đỏ và sần sùi. - Gai lưỡi teo, kẽ nứt lưỡi có màu.
Lợi	- Hồng, không bị sưng mọng.	- Sưng, chảy máu.
Tuyến	- Phát triển bình thường.	- To tuyến giáp trạng. - To tuyến mang tai.
Da	- Da thẳng, hồng hào. - Tươi mịn.	- Da khô, sần sùi đỏ. - Da dày và sẫm màu ở vùng thương hay cọ sát nhiều. - Da mềm nhão, tái xanh, phù, mụn nhọt.





II. Các chất dinh dưỡng trong thực phẩm

+ Sức khỏe và hiệu quả làm việc của con người phần lớn phụ thuộc vào loại và lượng thực phẩm ta ăn vào mỗi ngày. Thức ăn là những chất mang lại cho cơ thể những nguyên liệu để:

- Sinh ra năng lượng, bù đắp sự tổn hao năng lượng hàng ngày của cơ thể.
- Giúp sự tăng trưởng, bồi bổ và thay thế các phần tử bị hao mòn.
- Điều hòa các tiến trình dinh dưỡng trong cơ thể.

Trong thiên nhiên, thức ăn là những chất phức tạp bao gồm nhiều chất dinh dưỡng kết hợp lại. Để cân đối theo nhu cầu sự sống, các bữa ăn sẽ có chất lượng hơn nếu chúng ta biết được chức năng dinh dưỡng của từng loại dưỡng chất và phân loại thực phẩm theo từng nhóm, vừa dễ theo dõi cho từng khẩu phần, vừa thay đổi món ăn đỡ nhàm chán, cùng tập thói quen tốt trong sự ăn uống.

+ Có hai loại chất dinh dưỡng:

1. Loại sinh ra năng lượng, gồm các chất:

- Chất đạm (protid), - chất đường bột (glicid), - chất béo (lipid).

2. Loại bảo vệ cơ thể, gồm có:

Khoáng chất - sinh tố - nước.

I. CÁC CHẤT DINH DƯỠNG TRONG THỰC PHẨM BAO GỒM 6 LOẠI CHẤT CƠ BẢN SAU:

1. Chất đạm (protid): do hai nguồn cung cấp:

- Đạm lấy từ động vật (thịt, cá, trứng, sữa...)
- Đạm lấy từ thực vật (đậu nành và các loại đậu, hạt...)

2. Chất đường bột: còn gọi là chất thủy thán (glucid), do các loại lương thực chủ yếu cung cấp (gạo, bắp, các loại củ, hạt, kẹo, mạch nha...)

3. Chất béo (lipid): Trong mỡ động vật và dầu thực vật (đậu phộng, mè...)

4. Chất khoáng: trong muối ăn và trong các thức ăn hằng ngày (tôm, cua, sò, ốc, rau quả...)

5. Các loại sinh tố (vitamin): do các loại rau quả tươi cung cấp là chủ yếu.

6. Nước: do nguồn nước uống và trong các thức ăn hàng ngày.

+ Mỗi loại chất có những đặc tính và chức năng dinh dưỡng khác nhau. Sự phối hợp của sáu chất ấy có nhiệm vụ:

- Tạo ra các tế bào mới để cơ thể phát triển.

- Cung cấp năng lượng cho hoạt động, lao động.

- Bổ sung những hao mòn mất mát năng lượng hàng ngày.

- Điều hòa mọi hoạt động sinh lý.

* Tùy theo đặc tính, chức năng và nhiệm vụ của các chất dinh dưỡng, người ta đã phân thực phẩm ra làm 3 nhóm:

Nhóm I: Nhóm thức ăn giàu năng lượng (chất đường bột và chất béo)

Thực phẩm nhóm này đem lại cho chúng ta năng lực sinh tồn cùng khả năng làm việc (nhóm thức ăn vận động -> khí lực).

Nhóm II: Nhóm thức ăn giàu đạm và can xi

Thành phần nhóm này giúp cho sự tăng trưởng và bồi bổ cơ thể (nhóm thức ăn xây dựng -> sự tăng trưởng).

Nhóm III: Nhóm thức ăn giàu sinh tố và muối khoáng

Thực phẩm nhóm này giúp điều hòa cơ thể và giúp chống đỡ bệnh tật (nhóm thức ăn bảo vệ -> sức khỏe).

+ Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng của thức ăn, thực phẩm được chia làm 4 nhóm cho dễ tiếp thu và dễ vận dụng phù hợp với mọi trình độ trong chương trình "Giáo dục dinh dưỡng cộng đồng".

+ Tóm lại, mục đích của việc phân nhóm thực phẩm là để cân bằng các dưỡng chất theo yêu cầu của các bữa ăn hàng ngày và để thay đổi thức ăn cho đỡ nhàm chán, hợp khẩu vị, thích nghi với tình trạng sức khỏe, thời tiết và tập quán.

- Mỗi ngày, trong khẩu phần nên chọn đủ ba nhóm để các thức ăn tự bổ sung cho nhau về mặt dinh dưỡng.

+ *Cách thay thế thực phẩm lẫn nhau*

- Nguyên tắc thay thế: Chỉ thay thế thực phẩm trong cùng một nhóm.

. Tính lượng tương đương để giá trị dinh dưỡng khẩu phần không bị thay đổi.

Ví dụ

- 100g gạo thay bằng 140g bánh mì, hoặc 320g bún, hay 700g bánh đúc.

- 100g thịt hoặc cá thay bằng 100g trứng, hoặc 180g đậu phụ, hay 50g sữa bột, hay 80g tim gan bầu dục.

- 100g trứng thay bằng 50g sữa bột, hoặc 80g tim gan, hay 100g thịt cá.

- 100g khoai lang thay bằng 110g khoai môn, hoặc 100g khoai sọ, hay 130g khoai tây, hay 80g củ sắn.

- 100g rau nhiều sinh tố C thay bằng 40g cần tây (cà chua, rau dền, cải bắp, su hào...), 120g đậu que, 100g rau diếp, 50g rau muống, 60g bông cải.

- 100g rau nhiều caroten thay bằng 80g hẹ lá (cà rốt, bí đỏ, xà lách) 300g ớt vàng to, 50g hành lá, 100g rau thơm.

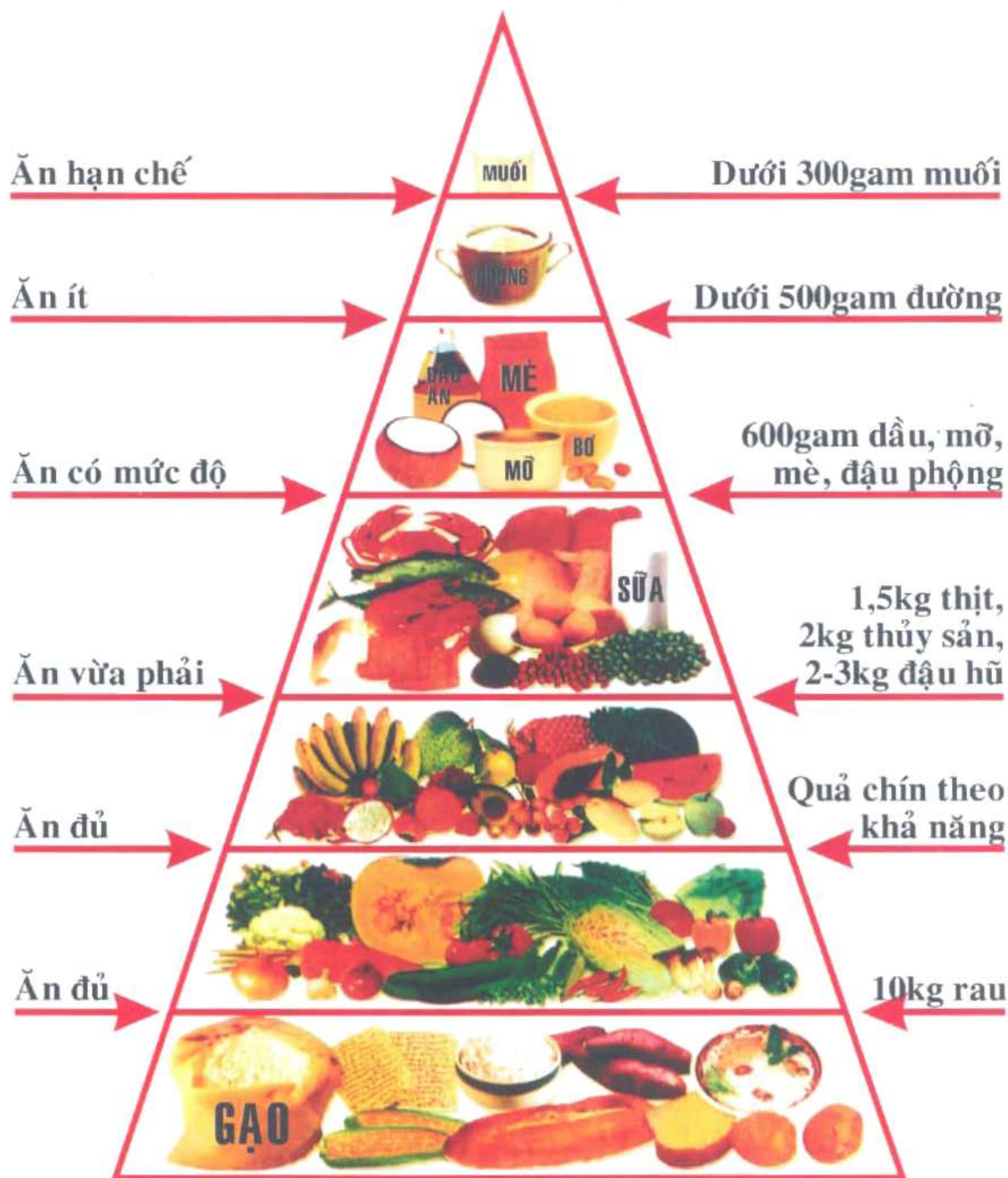
- 100g quả nhiều sinh tố C thay bằng 80 g đu đủ (cam, chanh, bưởi...) 80g ổi, 600g chuối, 150g dưa, 150g táo ta.

* Hiện nay Viện Dinh dưỡng Quốc gia có phổ biến Tháp dinh dưỡng cân đối trung bình cho một người trong một tháng rất tiện dụng. Chúng ta có thể căn cứ vào đó để điều tiết khẩu phần ăn hàng ngày sao cho thích hợp để giữ gìn sức khỏe của mình.

THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI

TRUNG BÌNH CHO 1 NGƯỜI 1 THÁNG

(theo Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia)



Ăn đủ: Trung bình 12kg lương thực

PHÂN NHÓM THỰC PHẨM
(Theo giá trị dinh dưỡng)



II. GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA MỘT SỐ THỨC ĂN CHÍNH GIÀU CHẤT ĐẠM

- Chất đạm có chức năng xây dựng và bồi bổ cơ thể, là cơ sở của sự sống, làm tăng sức đề kháng và giúp cho hoạt động trí tuệ được minh mẫn. Hàng ngày, cơ thể ta phải tiêu thụ một số năng lượng để hoạt động, lao động; vì vậy phải cần nhiều chất đạm để duy trì và bồi bổ những phần hao mòn.

- Trẻ con đang lớn, phụ nữ có thai rất cần nhiều chất đạm để cấu tạo tế bào và các bộ phận đang phát triển.

- Nếu thiếu chất đạm, cơ thể sẽ bị suy nhược, ngược lại, ăn thừa chất đạm, cơ thể có thể bị nhiễm độc.

- Vì vậy, trong mỗi bữa ăn, cần nhất phải có một thực phẩm giàu chất đạm.

- Như ta đã biết, đạm do hai nguồn cung cấp:

. Đạm động vật lấy từ thịt, cá, trứng, sữa...

. Đạm thực vật lấy từ đậu nành và các loại đậu...

- Trong gạo, bắp, khoai, sắn và các loại rau quả cũng có chất đạm nhưng lượng rất thấp.

Hiện nay, bữa ăn của ta chủ yếu vẫn là gạo, rau, khoai đậu... Do đó, cơm, rau vẫn là nguồn cung cấp chất đạm chủ yếu và quan trọng đối với những gia đình lao động nghèo, đang gặp nhiều khó khăn về kinh tế.



BẢNG TÓM LƯỢC
CÁC CHẤT DINH DƯỠNG TRONG THỰC PHẨM

CHẤT DINH DƯỠNG	CHỨC NĂNG DINH DƯỠNG	HẬU QUẢ KHI THIẾU	NGUỒN CUNG CẤP	NHU CẦU HÀNG NGÀY
I. Chất đạm *(protid)*	- Cấu tạo và tái tạo các mô. - Tăng khả năng đề kháng của cơ thể đối với các bệnh tật và sinh hoạt hàng ngày. - Giúp sự tăng trưởng thể chất. - Cung cấp nhiệt lượng.	- Chậm lớn - Cơ thể bị suy nhược - Chậm mở mang trí óc - Dễ bị mệt - Thiếu máu - Dễ bị bệnh - Da có quầng thâm ở miệng, nách, háng. - Gan lớn - Ăn không ngon, hay bị tháo dạ hoặc mửa. - Hay giận dữ	*Thực phẩm động vật: - Sữa - Các thức ăn làm bằng sữa (ngoại trừ bơ) - Thịt, cá, tôm, cua, sò, ốc, mực, lươn - Trứng * Thực phẩm thực vật: - Đậu nành và các thức ăn làm bằng đậu nành. - Đậu hạt: đậu xanh, đậu đen, đậu trắng, đậu đỏ, đậu petit pois, đậu phộng, mè, hạt sen, hạt điều, hạt dưa...	- 0,50g/kg thể trọng
II. Chất đường *(glucid)*	- Cung cấp nhiệt lượng. - Giúp cơ thể hấp thụ các chất dinh dưỡng khác.	- Ốm, yếu, đói - Dễ bị mệt	* Ngũ cốc: gạo, nếp, bắp, lúa mì, lúa mạch - và các thức ăn làm bằng loại này: kẹo, nước ngọt, mạch nha.* Rau quả: Rau, khoai lang, khoai tây, khoai môn, khoai mỡ, khoai mì. - Đậu trái, đậu hạt, càrốt, mướp, bắp cải, hành... * Trái cây: chuối, mía, mứt, chà là, nho, bưởi, cam, thơm, mít...	- Người lớn cần: 6g - 8g/ kg thể trọng. - Trẻ em cần: 6g - 10g/ kg thể trọng.



CÁCH SẮP ĐẶT VÀ BÀY TRÍ NHÀ BẾP

NGUỒN CUNG CẤP CÁC CHẤT DINH DƯỠNG



CHẤT DINH DƯỠNG	CHỨC NĂNG DINH DƯỠNG	HẬU QUẢ KHI THIẾU	NGUỒN CUNG CẤP	NHU CẦU HÀNG NGÀY
III. Chất béo *(lipid)*	- Cung cấp nhiệt lượng. - Cung cấp cho cơ thể các chất acid béo cần thiết.	- Ốm yếu - Lở ngoài da - Sưng thận - Dễ bị mệt đói	* Động vật: mật ong, sữa. - Mỡ, bơ - Dầu thực vật = dầu dừa, dầu đậu phộng, dầu mè...	- 0,7 - 1,5g/kg thể trọng.
IV. Khoáng chất **1. Chất vôi**	- Giúp sự tăng trưởng và giữ gìn xương răng. -Điều hòa khả năng nhạy cảm của các bắp thịt, nhất là nhịp điều hòa của tim. - Giúp máu đông dễ dàng. - Giúp cho sinh hoạt của não và cơ được bình thường - Ngăn ngừa bệnh ốm còi.	- Xương và răng phát triển không đều. - Bệnh còi - Bệnh kinh phong, hay lo sợ, tức giận và tiêu hóa kém.	- Sữa các loại - Tôm, cua, sò, ốc, cá, mực, lươn. - Trứng - Bắp cải, các loại rau có lục tố - Các thứ đậu khô.	- 0,5 - 1g/ngày Phụ nữ có thai + trẻ em cần gấp đôi.
2. Chất lân *(phosphore)*	- Đặc biệt trong tổ chức thần kinh. - Kết hợp với chất vôi cấu tạo và giữ gìn xương răng. - Giúp sự điều hòa cơ thể, sự hấp thụ chất thủy thán và chất béo. - Ngăn ngừa bệnh còi.	- Bộ xương, răng phát triển không đều	- Các loại sữa - Các thứ gan - Trứng - Đậu nành, đậu phộng, hạt điều - Thịt nạc, rau muống, cà chua, khoai tây, măng, su hào.	- 1,2 - 2g/kg thể trọng
3. Chất sắt	- Cần thiết cho sự cấu tạo hồng huyết cầu. - Giúp da dẻ hồng hào.	- Bệnh thiếu máu - Da dẻ xanh xao - Dễ bị mệt	- Các loại gan, tim, cật - Thịt nạc, trứng tươi. - Sò, tôm, đậu nành, đậu khô. - Rau muống - Rau xanh, mật mía - Thịt gia cầm, thịt mỡ.	- 10 - 20mg/kg thể trọng.

CHẤT DINH DƯỠNG	CHỨC NĂNG DINH DƯỠNG	HẬU QUẢ KHI THIẾU	NGUỒN CUNG CẤP	NHU CẦU HÀNG NGÀY
4. Chất đồng	- Giúp chất sắt biến thành huyết sắc tố - Điều chỉnh sự hấp thụ sinh tố A, E, B, C. - Tăng sức đề kháng		- Thường có trong thực phẩm có nhiều chất sắt	- 2 - 3mg/ ngày
5. Chất i-ốt *(iode)*	- Thúc đẩy sự tăng trưởng. - Nguyên liệu cần thiết để tuyến giáp trạng cấu tạo thyroxine - Điều hòa các hoạt động biến thể trong người	- Chậm lớn - Bướu cổ	- Dầu gan cá - Cá biển, sò, tôm, sò huyết, tôm hùm - Rau quả, ngũ cốc - Trái cây - Các loại sữa	- 0,1 - 0,2mg/ ngày
V. Sinh tố **1. Sinh tố A** *(Axérophtol)*	- Giúp cơ thể tăng trưởng - Cần cho việc bảo vệ đôi mắt - Giúp cho sự cấu tạo bộ răng đều đặn, bộ xương nở nang, sự phát triển các bắp thịt hoàn toàn và làn da tốt - Tác dụng đối với các bộ phận thuộc hệ thống hô hấp như các màng nhầy ở mũi, cổ, cuống phổi và các tế bào ở phổi. - Dự phần quan trọng trong các tế bào và bộ phận sinh dục của phụ nữ + khả năng cung cấp sữa cho bà mẹ. - Phát triển sức chống bệnh tật.	- Cơ thể cả trí tuệ lẫn thể xác phát triển chậm - Sức chống bệnh tật và các bệnh truyền nhiễm kém - Các bệnh về mắt - Da xấu hay bị ghẻ lở - Bộ phận sinh dục nữ sẽ bị cản trở - Đau ruột	- Dầu gan cá thu - Gan, lòng đỏ trứng, bơ - Xoài, đu đủ, chuối, dưa hấu, táo - Rau dền, cải làn, cà rốt khoai tây, khoai lang, bí rợ, cà chua chín, cải bẹ, ớt ngọt - Đậu hạt tươi - Đậu trái tươi - Hành tươi - Xà lách, cải cây - Cật, sò, hến - Đậu bắp, măng tây - Cam, ổi, thơm, xoài, mít, đu đủ, lê-ki-ma.	- Người lớn: 4.000 - 5.000 đơn vị - Trẻ em: 1.500 - 5.000 đơn vị

CHẤT DINH DƯỠNG	CHỨC NĂNG DINH DƯỠNG	HẬU QUẢ KHI THIẾU	NGUỒN CUNG CẤP	NHU CẦU HÀNG NGÀY
2. Sinh tố B1 *(Thiamine)*	- Giúp biến đổi chất thủy thán thành năng lượng - Điều hòa thần kinh hệ - Ngăn ngừa bệnh thủng - Giúp cơ thể tiêu hóa thức ăn.	- Bệnh phù thủng, yếu tim, chóng mặt, hồi hộp, áp huyết thấp, tim lớn - Gan sưng - Các dây thần kinh bị hại, thiếu phản xạ ở đầu gối và mất cá chân - Người mệt mỏi, tiêu hoá bị xáo trộn, bắp thịt teo lại	- Cám, men bia, thịt heo nạc - Gan, tim, bầu dục - Thịt gà, vịt, cừu - Trứng, sò huyết, lươn, tôm khô, mực khô, cá khô, nem chua, chả lụa - Giá, nấm rơm và những đọt xanh như rau muống - Ngũ cốc - Khoai lang, đậu nành, đậu xanh... hột điều	* Trẻ em: 0,5 - 1mg/1 ngày * Người lớn: 1-1,6mg/1ngày
3. Sinh tố B2 *(Riboflavine hoặc Lactoflavine)*	- Giữ làn da, mũi, miệng được bình thường - Giúp mắt ở trạng thái bình thường, trông rõ - Phối hợp với sinh tố B1 và PP trong sự chuyển hóa glucoza - Giúp tế bào cơ thể hấp thụ được oxy	- Chậm lớn - Môi nứt, lở mép - Mắt dễ bị chói bởi ánh sáng - Lưỡi tím thâm và chung quanh giác mô nổi chằng chịt những mạch máu đỏ - Bệnh sần da	- Thịt, gan, tim, lòng, bầu dục - Trứng đủ loại, men bia - Các loại sữa và thực phẩm làm bằng sữa - Các đậu hột như đậu nành, đậu xanh, đậu phộng, hạt điều, hạt dưa- Các loại rau xanh như rau má, cải bẹ xanh và trắng, rau muống, rau dền, mồng tơi, rau ngót, rau cần, cải soong, hẹ lá, rau răm, rau húng, dấp cá	- Người lớn: 1,5 - 1,8mg/ 1 ngày - Trẻ em: 0,5-1,5mg/1 ngày
4. Sinh tố B6 *(Pyridoxine)*	- Kích thích các cơ - Giúp tiêu thụ các acid béo dễ dàng	- Trẻ sơ sinh hay bị động kinh - Chứng bì viêm - Chứng lưỡi viêm	- Gan, tim, bầu dục - Sữa, trứng, đậu nành - Bắp cải, cà rốt, chuối - Có nhiều trong men la-ve	- 0,5mg/1 ngày

CHẤT DINH DƯỠNG	CHỨC NĂNG DINH DƯỠNG	HẬU QUẢ KHI THIẾU	NGUỒN CUNG CẤP	NHU CẦU HÀNG NGÀY
5. Sinh tố B12 *(Cobalamine)*	- Cần cho việc cấu tạo đạm chất - Giúp cơ thể tạo những tế bào mới nhất là hồng huyết cầu	- Bệnh thiếu máu - Đau bụng, ói mửa, đi tiêu chảy - Da vàng bủng	- Gà, bầu dục, cá, gan, tim	
6. Sinh tố PP *(Niacine)*	- Giúp sự biến thể chất thủy thán - Ngừa bệnh sần da	- Bệnh phong da sần - Yếu, mệt, biếng ăn, khó tiêu - Miệng lưỡi sưng đỏ, đau - Đi tiêu chảy - Thần kinh	- Gan, cật, thịt nạc, gà, vịt - Đậu phộng, đậu khô, trứng, sữa - Ngũ cốc nguyên hột	- Người lớn: 17 - 21mg/1ngày- - Trẻ em: 6 - 16mg/1ngày
7. Sinh tố C *(Acid Ascorbique)*	- Giúp xây dựng, giữ xương, lợi răng bền chắc, da dẻ hồng hào - Giúp cơ thể chống bệnh truyền nhiễm - Giúp các vết thương mau lành - Ngừa bệnh hoại huyết, phong suyễn	- Đau các khớp xương - Lợi bị chảy máu - Da dẻ bị thâm tím - Đi tiêu chảy - Các vết thương lâu lành - Sinh bệnh hoại huyết - Thiếu máu - Hơi thở bị hôi	- Trái cây tươi: Cam, chanh, bưởi, quít, đu đủ chín, ổi chín, xoài chín, chôm chôm, mãng cầu xiêm, khế, thơm, chuối, lê-ki-ma - Nước dừa - Rau cải tươi: Bắp cải, cải bẹ trắng, mồng tơi, rau ngót, cải cúc, rau muống, rau lang, su hào, cà chua, cà rốt, cải trắng	- Nam = 75mg - Nữ = 70mg - Trẻ em = 30 - 75mg
8. Sinh tố D *(Calcigénol)*	- Giúp cơ thể sử dụng chất vôi, chất lân - Giúp bộ xương răng phát triển - Ngừa kinh phong	- Bệnh ốm còi - Răng, xương phát triển không hoàn toàn - Biết đi chậm - Yếu phổi, thai yếu	- Ánh nắng mặt trời - Bơ - Dầu gan cá thu - Lòng đỏ trứng - Dừa khô, dầu dừa - Cua tôm	- 400 đơn vị

CHẤT DINH DƯỠNG	CHỨC NĂNG DINH DƯỠNG	HẬU QUẢ KHI THIẾU	NGUỒN CUNG CẤP	NHU CẦU HÀNG NGÀY
9. Sinh tố E *(Tocophérol)*	- Giữ được hồng huyết cầu đỡ bị hủy hoại khi gặp các chất oxy hóa - Cần thiết cho cơ năng truyền chủng	- Niêm mạc khô - Sự phát triển dậy thì sẽ bị chậm lại	- Dầu, lúa mì, đậu phộng - Các rau xanh - Trong mầm ngũ cốc - Gan, tim, cật, trứng, thịt, bơ	- 5mg/1ngày
10. Sinh tố K *(Phylloquinose)*	- Nhờ sinh tố K, sự băng huyết được chặn lại mau lẹ.	- Chảy máu không ngừng khi bị trầy, đứt, mổ	- Có nhiều trong cải, xà lách, cá, đậu nành	- 0,001mg
VI. Nước	- Điều hòa thân nhiệt - Vận chuyển các chất trong cơ thể - Bảo vệ các cơ quan chống chấn động	- Cơ thể bị nhiễm độc - Máu bị cô đặc nên sự tuần hoàn bị suy sụp nghiêm trọng - Huyết áp hạ - Tim suy - Phù	- Nước - Sữa - Canh - Rau cải - Trái cây	- 1,5l đến 2,5l/ 1 ngày.



III. Cách chọn lựa và bảo quản thực phẩm

A. CÁCH CHỌN LỰA

A/1. THỊT HEO + BÒ

Nên mua thịt ở những hàng sạch sẽ vì thịt dễ bị hư và hút mùi nhanh chóng.

1. Thịt heo

+ Nên lựa mua thịt những con heo tơ, màu thịt hơi hồng, thớ thịt săn, da mỏng.

+ Thịt cần phải tươi, trông có vẻ ướt, bóng không nhão, nhất là không có mùi gì khác mùi thịt.

+ Thịt heo già hoặc heo nái màu đỏ thẫm, mỡ ít, thịt nhão, da bụng dầy.

+ Thịt heo bệnh có mỡ vàng, thớ thịt nhão, trong thớ thịt có những đốm trắng như hạt gạo, hoặc trong gan và bầu dục có những chấm nhỏ. Đó là những loại thịt rất độc, tuyệt đối không nên dùng.

+ Thịt màu tái xanh hoặc nâu sậm hay có giòi cũng không nên mua.

2. Thịt bò

Nên chọn

- Màu thịt đỏ tươi, thớ thịt khô mịn, gân trắng, dẹp nhỏ, như sợi mì len vào giữa thớ thịt.
- Mỡ có màu vàng tươi.
- Thịt bò cái ngon hơn bò đực vì thớ thịt mịn hơn nhưng phải loại bò vừa ăn.
- Thịt bò con mềm, thịt và mỡ trắng, thớ thịt mịn.

A/2. GÀ, VỊT, CHIM

1. Gà

Khi mua nên chọn con khỏe mạnh, có lông màu sáng, mồng đỏ tươi, chân thẳng nhẵn và không đóng vảy, ức dầy và không ướt ở phần hậu môn. Nên lựa con vừa ăn, không già quá cũng đừng non quá. Gà ngon nhất là gà mái tơ, tức gà gần đẻ, những con gà này lườn to, mỏ đỏ chót, hậu môn nhỏ. Nên lựa những con gà chân vàng và nhỏ, da vàng, xách nặng tay.

- Gà mái già: mới ấp xong, màu xám, lông lùi xùi, da trắng xám, loại gà này ăn không ngon.
- Gà trống thiến: nấu món gì cũng ngon nhưng phải lựa con mào thật đỏ.

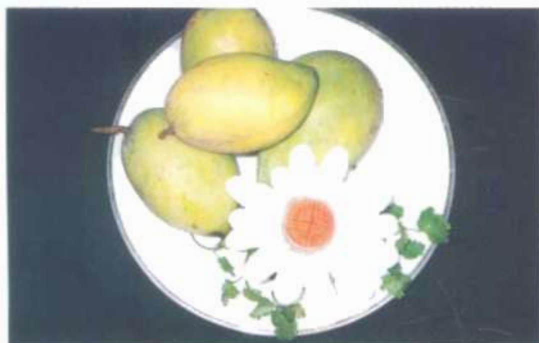
* Thịt gà mái thường ăn ngon hơn thịt gà trống.

2.Vịt

Cũng như gà, khi mua nên chọn con vừa ăn, vì vịt non chưa mọc đủ lông cánh, ăn không ngon lại mất nhiều thì giờ nhổ lông con.

- Nên lựa vịt ức tròn, da cổ và bụng dầy, xách nặng và mọc đủ lông.

TRÁI CÂY TƯƠI TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE









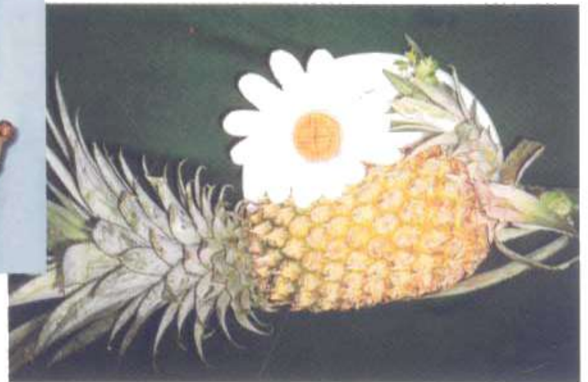

TRÁI CÂY TƯƠI



TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE





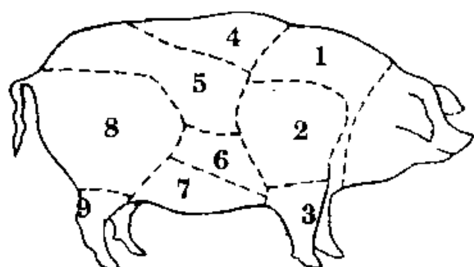






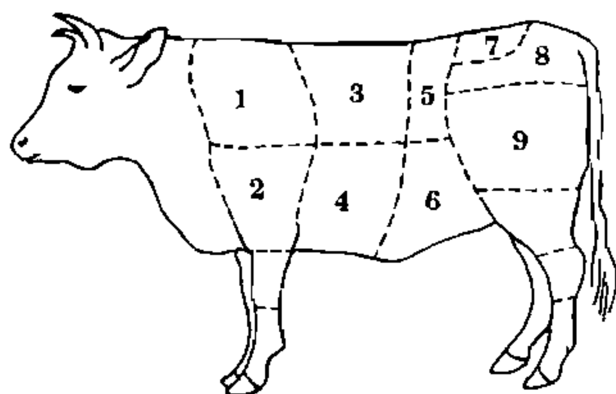
Phân loại thịt heo

1. Vai
2. Giò trước
3. Chân giò trước
4. Mỡ lưng
5. Thăn non
6. Sườn
7. Ba rọi
8. Đùi sau
9. Chân giò sau



Phân loại thịt bò

1. Vai
2. Bắp đùi
3. Sườn cốt lết
4. Nạm
5. Tấm tết
6. Ốc táo
7. Lá cờ
8. Trái thăn
9. Đùi bít-tết



- Vịt già: mỏ nhỏ và cứng.
- Vịt non: mỏ to và mềm.

* Thịt vịt trống ngon hơn thịt vịt mái.

* Gà vịt bệnh, sắp toi là những con xách lên thấy chảy nước dãi, sờ vào túi cơm (bầu diều) thấy phồng lên như cái bong bóng.

3. Chim

Khi mua không nên chọn con già quá, chim béo có ức to, da dưới bụng dầy và mỏng mọng như có mỡ là loại chim ngon.

A/3. CÁ

Muốn chọn cá tươi nên để ý các điểm sau:

- Tròng mắt: ngời sáng, sạch và đầy.
- Mang: đỏ hồng, không có nhớt.
- Vẩy: dính chặt, khó gỡ, sáng lóng lánh.
- Thịt: săn cứng không thun giãn.
- Mật cá: còn trong.

* Riêng loại cá đồng nên lựa con còn lội mạnh, vảy cá bóng và không trầy tróc.

A/4. TÔM, CUA, SÒ, ỐC

1. Tôm

Tôm tép còn tươi, vỏ chiếu sáng, cứng dai và trơn láng, màu xanh chớ không ngả sang đỏ. Tôm ươn màu sắc hết bóng bẩy, vỏ rít, có mùi hôi đặc biệt, đầu rời ra và que càng dễ rụng.

2. Cua, ghẹ

Phải chọn con thật chắc mới có thịt nhiều. Muốn chọn cua chắc, lật ngửa con cua ra, dùng ngón tay ấn mạnh lên yếm cua, nếu yếm cứng không bị lún xuống là cua chắc hoặc nhìn vào que, càng cua thấy mọng nước là cua không ngon.

3. Sò

Lựa con còn sống (sò há miệng và khi sờ vào thì miệng khép chặt lại).

- Sò chết có mùi hôi.

4. Ốc

Nên lựa ốc còn sống (dùng tay đụng nhẹ vào cái mài ốc thì ốc sẽ khép kín mài lại).

- Ốc mập thì mài ốc ở gần phía ngoài vỏ ốc, trái lại, nếu ốc chết hay ốm thì mài thụt sâu vào trong vỏ ốc.

- Ốc chết cũng có mùi hôi.

A/5. ĐẬU, HẠT

Nên chọn đậu hạt không sâu, mọt; không đất, cát đá sỏi lẫn lộn vào đậu. Hạt đậu đều đặn, bóng láng mới đúng là đậu già.

- Hạt đậu phải nặng, đậu nhẹ là do côn trùng đã ăn hết phần ruột.

A/6. RAU, CẢI

Chọn rau tươi, không sâu bọ và tỳ vết.

- Rau tươi và già đúng mức có màu tươi sáng, giòn chắc, cầm nặng tay, không héo úa, bầm dập.

- Rau củ và trái có vỏ thẳng, bóng.

- Tránh mua rau cải đã gọt vỏ và xắt sẵn.

A/7. TRÁI CÂY

Nên chọn trái cây tươi và đầy đủ độ chín của từng loại trái. Ăn trái cây đúng mùa thì trái sẽ ngon và đầy đủ chất bổ dưỡng hơn.

- Khi mua, nên chọn trái chắc, đầy nước, không bầm dập, không úng thối, sâu bọ.

A/8. TRỨNG

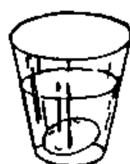
- Màu vỏ trứng không ảnh hưởng đến giá trị dinh dưỡng của trứng.

- Nên chọn trứng càng tươi càng tốt, có nhiều cách để phân biệt trứng tươi.

1. Ngâm trong nước

Trứng tươi nặng hơn trứng để lâu ngày. Do đó, nếu bỏ trứng vào chậu nước, trứng tươi sẽ chìm sâu trong đáy chậu và trứng nằm ngang, trứng càng để lâu, càng nổi lên trên.

CÁCH THỬ TRỨNG


Trứng 1 ngày
Trứng thật tươi


1/2 tháng
Trứng tươi vừa


Quá cũ
Trứng để lâu


Trứng mới


Hơi cũ


Thật cũ


Tròng đỏ nằm giữa


Tròng đỏ lệch 1 bên


Tròng đỏ sát bìa vỏ

2. Xem phòng khí

Khi soi đèn hay soi qua ánh sáng mặt trời, sẽ thấy phòng khí nhỏ khi trứng còn tươi, lớn dần và phòng khí to khi trứng đã cũ.

3. Lúc đập trứng

Lúc đập ra, lòng trắng thu gọn quanh lòng đỏ (trong đặc, ngoài bìa hơi lỏng, lòng đỏ nguyên vẹn và nổi tròn hẳn lên, đó là trứng mới.

4. Khi luộc rồi

Lòng đỏ nằm chính giữa, không sát vào bên nào thì trứng mới tốt.

Ngoài ra, khi mua trứng, nên chọn những trứng sạch, màu sáng.

A/9. THỰC PHẨM ĐÓNG HỘP

- Khi mua nên lựa hộp còn mới, không bị rỉ sét và nhất là hộp không bị phồng lên.

B. CÁCH BẢO QUẢN THỰC PHẨM

+ Không ai phủ nhận thực phẩm đã nuôi sống con người, nhưng nếu thực phẩm đã bị hư thối, bị biến chất thì cũng chính nó gây tai hại không ít cho sức khỏe của con người. Vì thế thực phẩm cần phải được giữ gìn trong trạng thái tươi nguyên hầu mang đến cho cơ thể đầy đủ các chất bổ dưỡng.

+ Có nhiều nguyên nhân gây nên sự hư hỏng thực phẩm như:

- Sự tăng trưởng và hoạt động của vi sinh vật, chủ yếu là vi khuẩn, nấm và mốc.
- Hoạt động của các men trong thực phẩm.
- Sâu bọ, ký sinh trùng hoặc các loại gậm nhấm.
- Nhiệt độ nóng, lạnh.
- Sự ẩm ướt và khô ráo.
- Không khí.
- Ánh sáng.
- Thời gian.

* Sau đây là cách giữ gìn những thực phẩm thông thường:

B/1. THỊT, CÁ, GÀ, VỊT LÀM SẴN

Phải được đậy kín.

- Ở chợ.
- Trên đường từ chợ về nhà.
- Ở nhà.

Nên gói lỏng để không khí có thể lưu thông nhưng ruồi bọ không bu vào được. Nên giữ thịt, cá trong tủ lạnh nếu muốn sử dụng lâu ngày.

B/2. RAU CẢI

- Giữ nơi mát mẽ, nếu muốn giữ rau cải vài hôm vì nhà xa chợ thì nên để rổ rau cải vào tủ lưới, thoáng khí, cắt bỏ những phần úng, tránh chuột bọ không thể bò vào dấy bẩn.

- Không nên ngâm rau cải cả ngày trong nước để giữ rau được tươi vì ngâm như thế chất bổ dưỡng của rau sẽ tan trong nước và các chất bẩn cũng có thể ngấm vào rau cải.

- Muốn giữ rau tươi thì cho vào tủ lạnh sau khi rửa lặt sạch sẽ, hoặc nếu để ngoài thì thỉnh thoảng rưới nước vào rau.

B/3. ĐẬU HẠT + NGŨ CỐC

- Loại thực phẩm này có thể để lâu hàng tháng không bị hư hỏng nhưng phải giữ ở những nơi khô ráo và mát mẻ.

- Phải để đậu trong hộp bằng kim loại hoặc lu hũ và có nắp chặt mới có thể dự trữ lâu.

- Tác hại do côn trùng gây ra có thể giảm đi nếu sấy đậu với nhiệt độ thấp chừng 20 phútt.

- Riêng gạo, nếp thì nên để vào lu một cục than đước để hút chất ẩm, như thế sẽ lâu bị mốc và sâu mọt.

B/4. TRỨNG

- Dùng giấy lau sạch trứng, cất nơi mát mẻ, giữ không bị va chạm mạnh làm bể vỏ trứng.

B/5. TRÁI CÂY

- Chỉ nên rửa trái cây trước khi ăn.

- Muốn dự trữ trái cây tươi như xoài, đu đủ hoặc chuối trong một vài ngày, nên lau khô và cất trong tủ lưới.

- Cam, quít, bưởi có thể để trong vài tuần nếu được cất giữ nơi khô ráo và nhờ có núm dầy nên chỉ cần bôi vôi trên đầu cuống, vi trùng khó xâm nhập vào.

- Ở nhiệt độ cao, trái cây mau chín, vì vậy cần trữ nơi mát mẻ hay trong tủ lạnh.

THỰC PHẨM MUỐI CHUA



Cà pháo



Dưa món



Dưa hành



Lỗ tai ngâm dấm



Dưa cải chua

CÁCH TRANG TRÍ THỨC ĂN











- Ngoài ra, người ta còn có thể dự trữ trái cây bằng cách làm mứt, vào chai và hộp với nước đường, vì đường có tác dụng ngăn trở sự sinh sản của vi khuẩn, do đó trái cây không bị hư hỏng.

- Phương pháp phơi, sấy để làm mất lượng nước trong trái cây, vì thiếu nước vi khuẩn và meo mốc không thể sinh sản được. Nhưng cần bảo quản trái cây phơi khô tránh bụi bặm và côn trùng bằng cách phủ lên trái cây một lớp vải dệt thưa khi đem phơi khô. Trái cây phơi khô nên cất trong hộp hoặc thùng thật kín.

B/6. SỮA

- Sữa là thức ăn bổ dưỡng nhưng chỉ có giá trị lúc còn tươi tốt. Sữa cất giữ không cẩn thận hoặc để quá hạn sẽ mất bổ dưỡng mà còn trở nên độc hại cho sức khỏe.

- Nên giữ sữa nơi khô sạch, mát lạnh.

- Sữa tươi đã khui phải đậy nắp kín có thể giữ lâu trong nhiều tháng.

Sữa bột bị đóng thành cục cứng, mất mùi thơm không nên dùng.

C. CÁCH BẢO QUẢN CÁC CHẤT DINH DƯỠNG TRONG LÚC NẤU NƯỚNG

Qua quá trình nấu nướng, các dưỡng chất trong thực phẩm thường thường bị mất đi do sự thiếu bảo quản trong lúc sửa soạn và trong khi nấu, nhất là những sinh tố tan trong nước như C, B,...

Sau đây là cách bảo quản thực phẩm trong lúc nấu:

C/1. CHUẨN BỊ NẤU

1. Rau cải

Cách rửa và xắt có ảnh hưởng rất nhiều đến giá trị bổ dưỡng của nhóm rau cải nói chung, hơn tất cả các nhóm thực phẩm khác, vì sinh tố và khoáng chất dễ bị tiêu hủy nếu rửa và xắt không đúng cách. Muốn rửa rau cải, nên:

- Cắt bỏ rễ, những phần già, hư, dập hoặc những phần bị sâu bọ cắn thủng không dùng được.

- Rửa từng lá, nhất là ở các kẽ lá cho thật sạch, riêng đối với các loại rau lá nhỏ như cải soong (cresson), rau dền... thì nên pha vào nước rửa 1 hoặc 2 muỗng cà phê muối cho nước trở nên mặn để sâu bọ và các côn trùng bò ra khỏi các kẽ lá.

- Riêng đối với các loại rau củ, trái, để nguyên củ, rửa sạch trước khi gọt vỏ.

- Nên rửa rau nhiều lần cho thật sạch: những loại rau ăn sống nên rửa trong nước tím để hủy diệt những vi trùng đem lại các bệnh tật hiểm nghèo.

- Tóm lại muốn rau cải còn đủ chất bổ, nên: rửa rau thật sạch nhưng không ngâm lâu trong nước và tránh thái nhỏ hoặc để khô héo.

- Chỉ xắt rau cải ngay trước khi nấu.

- Rau ăn sống nên cắt, gọt vỏ khi gần ăn.

2. Thịt cá

- Đừng ngâm thịt cá vào chậu nước vì khoáng chất và sinh tố sẽ bị tan mất.

3. Đậu hạt

- Đậu hạt khô cần phải ngâm nước để làm mềm các tế bào đậu. Sau khi rửa sạch đậu, ngâm đậu trong nước nóng độ 2 giờ và có thể dùng nước ngâm đậu để nấu.

C/2. KHI NẤU NƯỚNG

- Thức ăn nấu lâu sẽ mất nhiều sinh tố hơn nấu chóng.

- Chiên, rán lâu mất nhiều sinh tố, nhất là các loại sinh tố tan trong chất béo A, D, E, K.

- Luộc thức ăn trong chốc lát ít mất sinh tố hơn lúc hầm nhừ.

- Nên luộc rau quả lẫn vỏ, hay chỉ gọt ngay trước khi luộc, nếu cần.

- Tránh bỏ thuốc muối (bicarbonate de soude) để giữ màu xanh khi luộc rau.

- Cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước sôi.

- Dùng càng ít nước để luộc càng tốt.

- Tránh khuấy trộn thức ăn nhiều lần trong lúc nấu.

- Nên dùng luôn cả nước luộc thức ăn.

- Tránh sự hâm đi hâm lại thức ăn nhiều lần.

- Nên dùng thức ăn trong lúc còn nóng, tránh để nguội lạnh rồi mới dùng.

- Không dùng gạo xay quá trắng và vo quá kỹ khi nấu cơm. Không nên chắt bỏ nước cơm vì như thế sẽ mất đi sinh tố B.



IV. Những dụng cụ cần thiết trong nấu nướng, dọn ăn.

I. DỤNG CỤ NHỎ

1. Dụng cụ cắt xén

Các loại dao, kéo, bàn nạo dừa, cối chày, đồ khui hộp, thớt...

2. Dụng cụ để trộn

Đồ rây bột, đồ đánh trứng, phễu, thố, tô, muỗng, nĩa to, ống cán bột...

3. Dụng cụ đo lường

- Thông dụng: chén, tô, muỗng, hộp, chai...
- Có tiêu chuẩn: cân, lít, muỗng, đồng hồ, nhiệt kế.

4. Dụng cụ nấu nướng

Soong, nồi, chảo, quánh, ấm, siêu, xửng, nồi hai tầng, nồi cơm điện, xạn, vá, muỗng nêm thức ăn, vá có lỗ, đũa bếp, đũa con dài dùng khi nấu, vỉ nướng, cây ghim thịt, khuôn bánh, lò nướng bánh, đồ gắp than, đồ nhấc nồi, đồ đựng gia vị...

5. Dụng cụ dọn ăn

Tô, dĩa, chén bát, ly tách, đồ đựng muối tiêu, đường, đồ gác đũa, dao, muỗng, nĩa, đũa...

6. Dụng cụ dọn rửa

Dụng cụ để lược, rửa thức ăn bằng rá, rổ, phễu, đồ để thức ăn ráo nước, chậu rửa chén.

- Đồ rửa chén: bùi nhùi, ruột mướp, giẻ rửa chén, bàn chải, đồ súc chai, bột rửa chén, sóng chén, đồ đựng muỗng nĩa, vá, đũa.
- Khăn lau chén bát, mâm hoặc khay.
- Khăn lau nhà, lau bàn.
- Chổi quét sàn nhà, chổi quét bếp.
- Thùng rác có nắp đậy, đồ hốt rác.

7. Dụng cụ an toàn

- Lồng bàn, đồ nhấc nồi.

8. Dụng cụ cấp cứu

Thuốc đỏ, thuốc trị phỏng, băng keo, bông gòn...

II. DỤNG CỤ TO

1. Lò nấu và lò nướng bằng lò than, lò dầu, lò gaz, lò điện...
2. Tủ lạnh.
3. Bồn rửa chén bát xây vào tường.
4. Tủ đựng thức ăn.

V. Cách sử dụng phương tiện trong nhà bếp.

- Nồi niêu soong chảo là những đồ dùng cần thiết trong nhà bếp, được cấu tạo bằng nhiều nguồn nguyên liệu:

Nhôm, sắt không han rỉ (inox), tráng men, gỗ, gang, thiếc, đất...

- Với mỗi loại nồi niêu có cách sử dụng khác nhau phù hợp với tính chất của nguyên liệu cấu tạo.

A. ĐỒ NHÔM

- Không nên dùng xà bông có nhiều chất xút và muối, những chất này có thể làm thủng lỗ nồi nhôm.

- Nên cho muối vào đồ nấu khi đã nấu gần xong, như thế sẽ tránh được chất muối đọng dưới đáy nồi.

- Nên để nồi khô ráo khi không dùng đến.

- Không nên chứa đồ ăn có nhiều chất muối, acid... lâu ngày trong dụng cụ bằng nhôm.

- Không nên đánh bóng đồ nhôm bằng giấy nhám, nên dùng đồ chùi bạc hoặc bùi nhùi loại nhuyễn để lau chùi đồ nhôm.

- Không nên mạnh tay với nồi niêu bằng nhôm vì chúng dễ bị méo mó.

- Nên giữ gìn nồi nhôm cẩn thận vì nồi nhôm dễ bị han rỉ.

B. ĐỒ SẮT KHÔNG HAN RỈ *(inox)*

- Nên đun lửa nhỏ, lửa lớn thức ăn có thể gây vết ố trên nồi.

- Các dụng cụ bằng sắt khi cọ trên mặt nồi bằng sắt không han rỉ sẽ làm thành vết, khó khăn cho sự giữ gìn và lau rửa.

- Nên rửa bằng nước ấm có xà bông, xong lau khô ngay.

Không nên lau bằng vải nhám sẽ bị trầy vết, mất vẻ bóng láng.

- Nên dùng đũa hoặc đồ bằng gỗ để xào thức ăn, đồ cứng sẽ làm trầy vết trên mặt nồi, khó giữ sạch sẽ.

- Không nên chứa thức ăn có nhiều chất muối, acid... lâu ngày trong đồ bằng sắt không han rỉ, thức ăn có thể có mùi sắt.

C. ĐỒ ĐẤT

Đồ đất giữ nóng khi đun nấu đồ ăn rất tốt, vì vậy, dùng nồi để nấu với lửa nhỏ hoặc lửa vừa khi đồ nấu cần được nấu lâu.

D. ĐỒ TRÁNG MEN

- Chỉ nên đun đồ tráng men cẩn thận như đồ bằng thủy tinh, đồ tráng men rất dễ vỡ lớp men.

Chỗ rửa thực phẩm.

Bếp lò.

- Cạnh bếp cũng nên có một bàn nhỏ để các nồi thức ăn vừa nấu xong.

+ Các kệ, tủ đựng thức ăn hay chén đĩa nên đóng trên tường hoặc đóng phía dưới bục xây bếp lò, bồn rửa... có cánh cửa để tránh chuột, gián đồng thời trông gọn gàng đẹp mắt.

- Nếu nhà nhỏ, có thể sử dụng bàn ghế xếp hoặc đóng mặt bàn có thể gập lên xuống, vừa làm bàn sửa soạn thức ăn, bàn ăn, vừa làm cửa tủ, kệ đựng tách, chén...

- Các ghế nên đặt sát tường, khi cần sử dụng mới bày ra.

- Nên có nhiều kệ để chứa dụng cụ nhà bếp như: nồi niêu, chén đĩa... nên đóng khe để nắp nồi, dao...

- Ngay cạnh bếp lò, nên có kệ nhỏ đựng các lọ gia vị dùng cho việc nấu nướng.

- Nhà bếp cần phải sạch sẽ để tránh ruồi, dán, chuột... Nếu có phương tiện, nên đóng cửa lưới, lót gạch men cho bếp. Các tủ đựng thức ăn và mọi vật dụng hàng ngày nên để vừa tầm tay lấy.

- Nên để tủ đựng thức ăn, bếp và nơi dọn thức ăn thành một tam giác đều tưởng tượng để tiện việc di chuyển và ít tốn thời gian, nếu không để thẳng hàng khi nhà bếp quá hẹp.

+ Điều đáng ghi nhớ là bao giờ cũng nên để bồn rửa giữa tủ cất thực phẩm và bếp lò.

- Để nối liền ba chỗ làm việc nói trên, cần có những tủ ngăn chứa tất cả những dụng cụ cần thiết. Những tủ này có thể dài hay ngắn tùy nhà bếp rộng hay hẹp.

+ Bề cao của tất cả tủ, bồn, bếp phải vừa tầm tay, trung bình vào khoảng 80 - 90 cm, bề rộng phải là 60 cm.

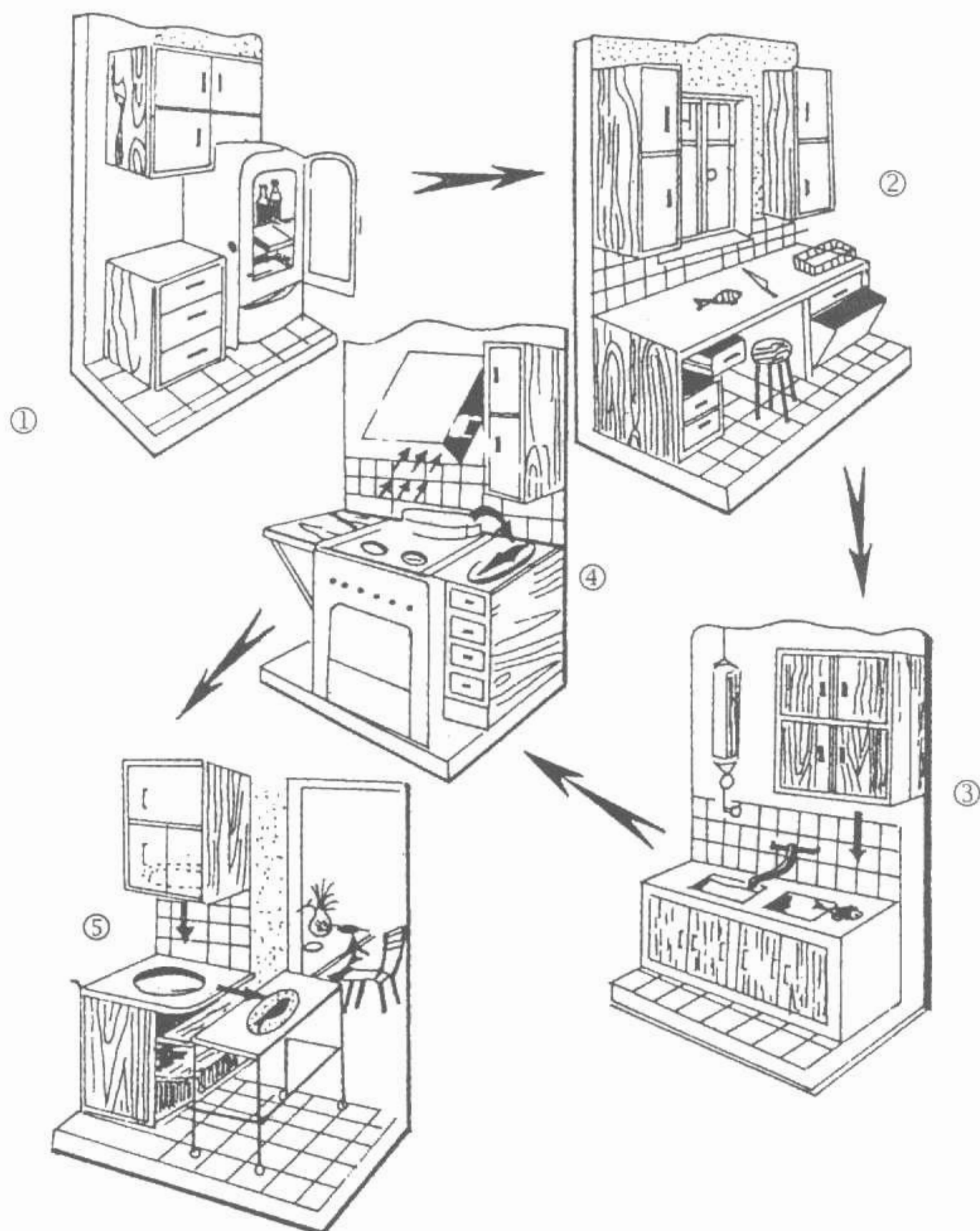
- Bề mặt những nơi làm việc này và những kệ trên tường phải cách độ 45 cm theo chiều cao.

- Bề mặt những tủ, bồn rửa, tốt hơn hết là nên làm bằng nhôm hay gạch men trắng hoặc đá mài cho dễ lau chùi.

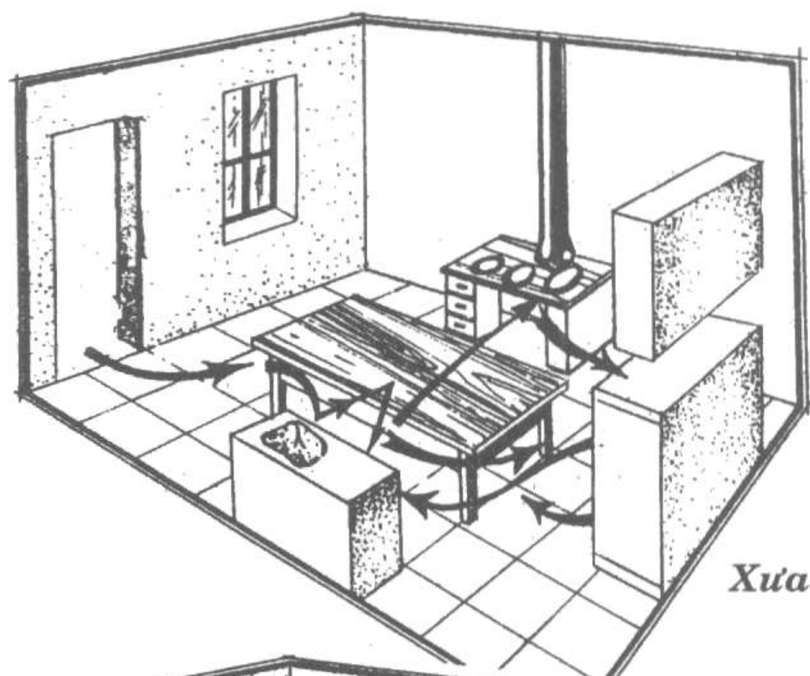
* NHỮNG KHU VỰC HOẠT ĐỘNG TRONG NHÀ BẾP

Tồn trữ → Sửa soạn → Rửa → Nấu → Trình bày

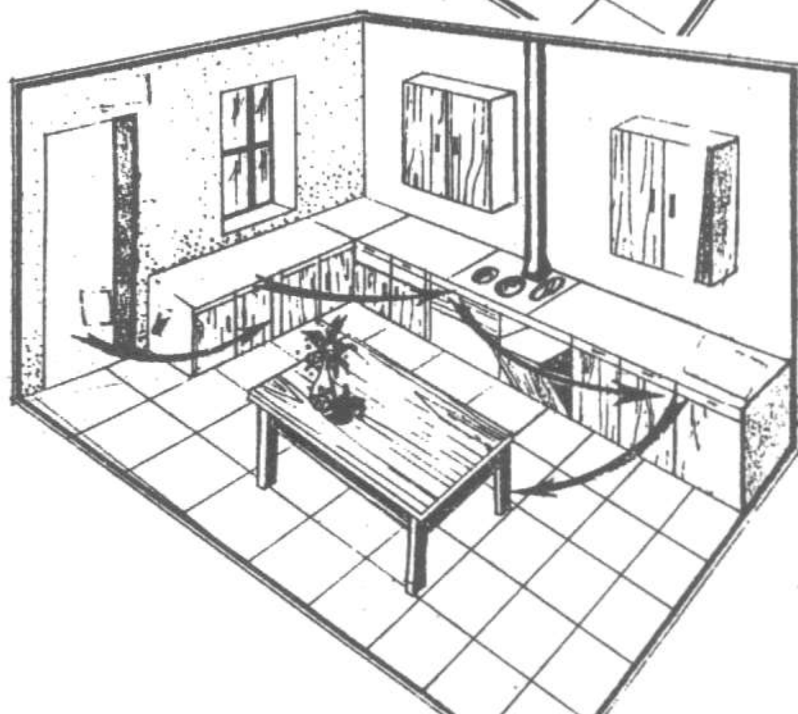
① ② ③ ④ ⑤



* CÁCH TRANG TRÍ NHÀ BẾP



Xưa



Nay

VI. Những biện pháp an toàn lao động trong gia đình

A. NHỮNG RỦI RO THƯỜNG XẢY RA

1. Nguyên nhân

- Sự sắp xếp trong gia đình thiếu ngăn nắp, đồ đạc để bừa bãi.
- Thiếu vệ sinh.
- Sử dụng kém thành thạo những đồ dùng trong gia đình.

2. Hậu quả

Một đứa bé có thể bị phỏng nặng vì bao diêm hoặc có thể bị ngộ độc vì những chất độc để ngang tầm tay của nó.

- Trẻ con có thể bị té gãy tay vì vấp chiếc xe đạp để giữa lối đi.
- Trẻ con có thể bị té gãy chân vì sàn nhà trơn trợt hoặc vì món đồ chơi của trẻ con để giữa thang lầu, cũng có thể vì một vỏ chuối vất giữa lối đi...

B. BIỆN PHÁP AN TOÀN

1. Rủi ro vì lửa

- Đừng bao giờ quẹt lửa khi đứng gần xăng dầu hoặc các thứ dễ bắt lửa.
- Không vứt que diêm vào bất cứ nơi đâu, phải thổi cho tắt rồi mới quăng đi.
- Khi đổ tàn thuốc, phải kiểm tra lại xem các que diêm đã được dập tắt hết chưa.
- Trước khi đi ngủ, phải xem lại tàn thuốc còn cháy dở trên ghế hay không?
- Không châm dầu vào bếp lò đang cháy.

2. Rủi ro vì sàn nhà trơn trượt

- Thường xuyên lau chùi sàn nước sạch sẽ, không để đóng rong rêu.
- Không nên đánh chất bôi trơn lên sàn nhà.
- Phải lau sạch đồ ăn, dầu mỡ, nước đổ trên sàn nhà, quét dọn sạch vỏ trái cây bị rơi rớt.
- Nếu nhà có trải thảm, nên đóng hoặc dán các cạnh thảm xuống sàn để tránh bị vấp.

3. Rủi ro vì bàn ghế, đồ dùng trong gia đình

- Để bàn ghế đúng chỗ, an toàn, sắp xếp đồ đạc thứ tự, ngăn nắp để tránh vấp ngã, làm đổ vỡ đồ đạc.
- Sửa chữa những bàn ghế hỏng có thể gây ra tai nạn.

4. Rủi ro vì dây điện, đèn dầu, ánh sáng

- Ánh sáng phải đủ nhìn để không bị vấp ngã, nhất là ở thang lầu, trên gác, dưới bếp.
- Dây điện phải mắc gọn để tránh vướng vấp.
- Thường xuyên kiểm tra dây điện, cầu chì xem bắt có đúng không, đường dây có bị hở không.

- Đèn dầu phải sử dụng cẩn thận, nên để ngay ngắn và ở vị trí vững, tránh ngã đổ gây tai nạn cháy nhà, chết người.

C. PHÒNG NGỪA TAI NẠN TRONG KHI LÀM BẾP

Tai nạn trong khi làm bếp thường xuyên xảy ra và lúc nào cũng có nguyên nhân. Vì vậy, chúng ta cần bình tĩnh tìm cách phòng ngừa tai nạn có thể xảy ra, đồng thời tìm cách ngăn chặn tai nạn.

1. Phòng hỏa

- Để xa ngọn lửa bếp tất cả những nguyên liệu và nhiên liệu dễ bắt lửa, dễ cháy (xăng dầu, giấy tờ, khăn lau, giấy dầu, giấy có sáp, khăn giấy...)
- Tránh mặc áo len có lông dài, áo tay rộng lùng phùng vướng mắc khi nấu nướng.
- Để diêm quẹt xa tầm tay trẻ con, khi quẹt lửa để xa người.
- Lọc bớt mỡ thừa trước khi chiên thịt để tránh bắt lửa.
- Không nên để lửa to khi nấu nướng.
- Dùng bếp dầu, nên kiểm tra cẩn thận tim dầu. Kéo tim đều đặn, rót dầu trước khi đốt lửa.
- Không để tụt tim bếp dầu.
- Không dùng xăng thay dầu.
- Khi dùng bếp ga, hãy quẹt diêm trước khi mở ga.

2. Kiểm soát lửa

- Nếu vải hay giấy bị cháy, hãy dập tắt bằng nước.
- Nếu dầu hay mỡ bị cháy, phải dùng mền hay mảnh bao ướt phủ kín ngọn lửa, không dùng nước.



3. Người bị phỏng

- Không nên để tay cầm của soong nồi trong tầm tay với của trẻ con, tay cầm của nồi phải được xiết chặt, tránh đổ thức ăn nóng dây vào người.
- Khi mở nắp nồi nên để xa, tránh hơi nóng lùa vào mặt - Dùng đũa dài để nấu và vớt thức ăn, không dùng tay.
- Cần có một đôi bao tay nhắc nồi.
- Khi lấy thức ăn trong lò hay thùng nướng, phải kéo vỉ lò ra mới được mang thức ăn ra.

4. Đề phòng bị đứt tay

- Dùng dao đúng cách, đúng công dụng.
- Rửa dao riêng biệt, không rửa chung với các vật dụng khác, xếp cạnh sắc về một phía.
- Khi đưa dao cho người khác, nên đưa về phía cầm cán dao.

- Không nhặt các miếng chai lọ, bát dĩa bể bằng tay mà phải dùng khăn hoặc giấy thấm nước để lượm, gói kỹ lại bỏ vào thùng rác.

5. Phòng ngừa bị bầm

- Đóng tất cả các cửa tủ lại để tránh đụng chạm.
- Đồ đạc phải xếp đúng chỗ an toàn.
- Sắp xếp các đồ làm bếp cho gọn gàng, ngăn nắp, dao thớt phải được đặt đúng vị trí.

6. Phòng ngừa điện giật

- Khi sử dụng các dụng cụ làm bếp bằng điện, nên theo đúng lời chỉ dẫn.
- Không nối dây điện khi tay ướt.
- Không để ướt chỗ ráp nối.
- Nên cắm dây điện vào đồ dùng làm bếp trước khi cắm vào ổ điện.
- Không cắm nhiều dụng cụ làm bếp vào chung một ổ điện.
- Khi rút điện nên cầm cái cắm điện, không cầm dây điện mà kéo.
- Không giăng dây điện lung tung làm cản trở lối đi.

7. Phòng ngừa ngộ độc

- Tránh dùng thức ăn lạ, các loại nấm, cá, mắm... đồ hộp quá hạn.
- Tránh dùng đồ nhôm, đồ đồng khi nấu thức ăn có vị chua.
- Cẩn thận đồ nấu bị ôxýt hoá.
- Tránh dùng thức ăn tồn trữ không đúng phép vệ sinh, thức ăn bị nhiễm độc.

D. NHỮNG TRƯỜNG HỢP CẤP CỨU THÔNG THƯỜNG

1. Cách chữa phỏng

- Nhúng chỗ phỏng vào nước đá để làm giảm sự đau rát.
+ Nếu da bị phồng lên, không nên làm rách da.
+ Dùng kem mỡ (vaseline) thoa lên cho mát da hoặc dùng thuốc trị phỏng.
- Bị phỏng nhẹ do làm bếp: thoa kem đánh răng, bọt xà phòng cục.

2. Cách chữa đứt tay, chảy máu

- Dùng một miếng băng đã khử trùng ấn mạnh vào chỗ đứt cho đến khi máu ngưng chảy.
- Rửa vết thương bằng nước khử trùng nhẹ (alcool, nước muối...)
- Băng chỗ đứt bằng một miếng băng đã khử trùng sau khi thoa thuốc.
- Đắp lá sống đời đâm nhỏ.

3. Cách chữa bầm

- Dùng nước đá dằn vào chỗ bị bầm cho đỡ đau và đỡ sưng bầm.
- Bóp cho tan máu bầm bằng rượu hay muối.

4. Khi bị ngã té

- Nên giữ yên chỗ đau.
- Nếu người bị té ngất đi, nên tát nước vào mặt, cho ngửi giấm, xoa nắn vào ngực.

- Xem kỹ cơ thể có chỗ nào bị bầm, bị trật gân, khớp xương bể.

- Dằn nước đá trên vết thương cho đỡ đau và giảm sưng.

- Đi bệnh viện chữa trị nếu bị thương ở lưng hoặc sai khớp xương, bong gân, bể xương.

5. Cách chữa trị khi bị điện giật

- Cúp điện trước khi sờ đến nạn nhân.

- Nới rộng lưng quần, dây nịt, áo lót... của nạn nhân. Làm hô hấp nhân tạo - đưa bệnh nhân đi bệnh viện cấp cứu.

6. Bị ngất xỉu

- Để bệnh nhân nằm ngửa trên mặt phẳng, mở nút quần áo ra, để đầu thấp xuống và để chân lên cao.

- Lau mặt bằng nước lạnh và quạt cho bệnh nhân. Nếu ngất xỉu lâu hơn vài phút thì hãy làm ấm bệnh nhân và đưa đi bệnh viện.

7. Bị xúc động bất thường

+ Triệu chứng

Mặt mày xanh, toát mồ hôi lạnh, mạch máu chảy nhẹ nhưng nhanh, thở không đều, buồn nôn.

+ Cách trị

- Đưa đi bệnh viện, để bệnh nhân nằm ngửa trên mặt phẳng, đầu thấp xuống (trừ trường hợp có thương tích ở ngực).

- Giữ bệnh nhân cho ấm - Nếu bệnh nhân còn tỉnh, có thể cho bệnh nhân uống nước ấm.

- Nếu hơi thở ngừng lại thì nên áp dụng hô hấp nhân tạo.

8. Chảy máu cam

- Để bệnh nhân trên ghế, cho nghiêng đầu ra phía sau, dùng khăn thấm nước lạnh để trên mũi.

- Nếu máu cam còn chảy ra, bóp hai lỗ mũi lại độ 4 hay 5 phút hoặc dùng bông gòn nhét vào lỗ mũi.

9. Bị dằm hay kim đâm

- Thoa lên chỗ dằm bằng thuốc sát trùng và dùng kim hoặc nhíp có khử trùng lấy dằm ra - nên nặn cho máu ra để rửa sạch vết thương, băng lại bằng băng keo hoặc vải gạc (gaze) có khử trùng.

10. Bị sâu bọ cắn

- Thoa thuốc sát trùng (alcool), rút ngòi độc ra và băng vải gạc có nhúng thuốc tiêu mặn (bicarbonate de soude).

11. Bị ngộ độc

- Làm cho mửa nhiều lần với nhiều ly nước ấm, nước muối, nước xà bông hoặc sữa. Nếu cần có thể làm hô hấp nhân tạo và cho bệnh nhân đến bệnh viện ngay để bơm rửa ruột.

+ Tóm lại, mỗi nhà nên có một tủ thuốc gia đình để có thể linh động chữa trị các tai nạn thông thường có thể xảy ra; đồng thời cũng có trang bị bình chữa lửa, số điện thoại, địa chỉ bệnh viện hoặc bác sĩ trực gần nhất để kịp thời cấp cứu các trường hợp nghiêm trọng.

VII. Nguyên tắc xây dựng khẩu phần.

Khẩu phần của một người là phần thực phẩm mà người ấy cần thiết trong một ngày đủ để nuôi sống cơ thể, giúp cho cơ thể luôn khỏe mạnh và phát triển. Khi xây dựng một khẩu phần, nguyên tắc cần có là phải chọn lựa thức ăn như thế nào để đảm bảo một tỷ lệ hợp lý giữa các chất để bù đắp sự tiêu hao năng lượng trong quá trình lao động hàng ngày.

A. VỀ NĂNG LƯỢNG

Nhu cầu năng lượng trong ngày là tổng số năng lượng cần thiết tiêu hao cho chuyển hóa cơ bản (năng lượng tối thiểu để duy trì các chức năng sinh lý cơ bản như tuần hoàn, hô hấp, hoạt động các nội tiết duy trì thân nhiệt...) và cho các hoạt động về thể lực. Mức tiêu hao này tùy thuộc vào tuổi tác, giới tính, tình trạng sức khỏe và cường độ lao động. Đơn vị năng lượng được tính bằng kilo calo (viết tắt kCal) = 1.000 calo.

Theo Viện Vệ sinh dịch tễ ở nước ta thì nhu cầu năng lượng được ước tính như sau:

Đến 1 tuổi	: 800 - 900 kCal	13 - 15 tuổi	: 2.600 kCal
1 - 3 tuổi	: 1.100 kCal	15 tuổi đến trưởng thành	: 2.700 kCal
4 - 6 tuổi	: 1.400 kCal	Đàn bà có thai	: 2.250 kCal
7 - 9 tuổi	: 1.800 kCal	Bà mẹ cho con bú	: 2.550 kCal
10 - 12 tuổi	: 2.200 kCal		

Để tính toán dễ dàng, nhiều nhà nghiên cứu đã tính số kCal các khẩu phần theo 1 kg thể trọng và tùy thuộc vào tính chất lao động như bảng thống kê sau đây:

		+ số kCal cho 1 người 50 kg	+ số kCal cho 1 kg thể trọng
- Chuyển hóa cơ bản	:	1.250 - 1.500 kCal	25 - 30
- Nghỉ ngơi	:	1.500 - 1.750 kCal	30 - 35
- Lao động nhẹ	:	2.200 - 2.400 kCal	44 - 48
- Lao động nặng vừa	:	2.600 - 2.800 kCal	52 - 56
- Lao động nặng loại B	:	3.000 - 3.200 kCal	60 - 64
- Lao động nặng loại A	:	3.400 - 3.600 kCal	68 - 72
- Lao động nặng đặc biệt	:	3.800 - 4.000 kCal	76 - 80

+ Nhu cầu năng lượng nếu không đáp ứng được trong một thời gian dài sẽ dẫn tới tình trạng suy dinh dưỡng, cơ thể kiệt lực.

Việc thừa năng lượng trong thời gian dài làm cơ thể béo phị và gánh chịu tất cả hậu quả của nó.

B. VỀ CÁC CHẤT DINH DƯỠNG

Nhu cầu về các chất dinh dưỡng phải giữ mức tỷ lệ cân đối. Trong khẩu phần tuyệt đối không nên sử dụng độc nhất một chất dinh dưỡng nào đó, dù rằng số lượng chất ấy bảo đảm đủ số kCal theo nhu cầu năng lượng.

Viện Vệ sinh dịch tễ tính số liệu sau đây cho một công dân Việt Nam trong trường hợp bình thường không ốm đau.

Protid	: 12 - 14%	tổng số kCal	(trung bình 12%)
Lipid	: 16 - 20	- nt -	(trung bình 18%)
Glucid	: 65 - 75%	-nt-	(trung bình 70%)

+ Tỷ lệ protid động vật so với tổng số protid: 30 - 50%

+ Tỷ lệ lipid thực vật so với tổng số lipid trên 50%

+ Tỷ lệ cân đối giữa protid, lipid, glucid

- Theo % calo = 12, 18, 70

- Theo trọng lượng thức ăn = 4 - 9 - 4

Nhu cầu về sinh tố và muối khoáng đã được đảm bảo khi khẩu phần được xây dựng theo đúng 2 điều kiện về năng lượng và về chất dinh dưỡng sử dụng theo sự phân nhóm thực phẩm.

C. CÁCH TÍNH KHẨU PHẦN CỦA MỘT NGƯỜI

Trước hết phải tìm tính chất lao động và thể trọng của người đó để biết số Kcal cần thiết theo bảng nhu cầu năng lượng trên. Sau đó tính thành phần cho các dinh dưỡng protid, glucid, lipid theo tỷ lệ cân đối hợp với sinh lý nhất.

Thí dụ: Một người 50 kg lao động nhẹ cần 2.250 Kcal

Protid : 2.250 x 12% = 270 Kcal

Lipid : 2.250 x 18% = 405 Kcal

Glucid : 2.250 x 70% = 1.575

+ Mỗi gam protid cung cấp : 4 KCal

+ Mỗi gam lipid cung cấp : 9 KCal

+ Mỗi gam glucid cung cấp : 4 KCal

+ Như vậy lượng các chất dinh dưỡng cần thiết là:

Protid $= \frac{270}{4} =$ 67,5g (tính tròn số)

Lipid $= \frac{405}{9} =$ 45g (tính tròn số)

Glucid $= \frac{1.575}{4} =$ 393,75g (tính tròn số)

+ *Lượng thực phẩm cần thiết:* dựa vào Bảng thành phần hóa học của 100g thức ăn Việt Nam kể cả thải bỏ để tính lượng các loại thực phẩm cho khẩu phần.

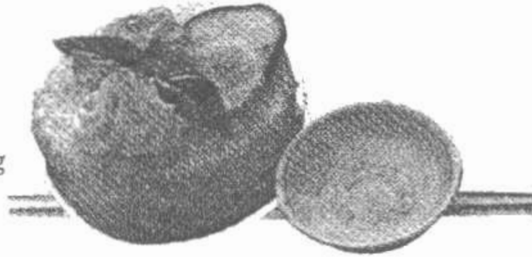
D. CÁCH THỰC HIỆN KHẨU PHẦN

- Chọn trong bảng thành phần hóa học của 100g thức ăn với số lượng cần thiết cho khả năng cung cấp đủ nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng.

- Nên chọn đủ đại diện các loại thức ăn để có một khẩu phần tốt vì sự lựa chọn tập hợp được tất cả tính chất của thực phẩm, thức ăn nọ bổ sung cho thức ăn kia về các chất dinh dưỡng.

Thí dụ: Một thực đơn của khẩu phần có vào khoảng 2.200Kcal. Thực phẩm gồm:

- Thịt lợn: 100g
- Gạo: 400g
- Đậu phụ: 100g
- Rau: 200g
- Khoai: 150g
- Sữa tươi: 200g hoặc 2 trứng
- Đường + gia vị + chanh: 50g



Thành phần

Ca-lo = 2254,
Protid = 77,3g (protid động vật 33%)
Lipid = 390g

- Thực đơn làm theo bảng thức ăn trên:

Sáng = sữa
Trưa = cơm + khoai tây xào thịt + canh rau nấu thịt
Chiều = cơm + rau luộc + thịt kho đậu phụ

- Khẩu phần có đủ đại diện các loại thức ăn có thể thay thức ăn này bằng thức ăn khác cùng loại.

Thí dụ

- 100g thịt có thể thay bằng 100g cá hoặc 2 quả trứng (hoặc 100g đậu phụ và 1 quả trứng to).

- 200g sữa tươi có thể thay bằng 200g sữa đậu nành hoặc 60g trứng hoặc 50g đậu phụ và 40g trứng hoặc 50g thịt hoặc cá.

- Mỡ: có thể dùng mỡ lợn hoặc dầu thực vật.

- Gạo: dùng để nấu cơm, cháo, bánh phở, bánh cuốn, bánh giò, bánh bèo, bánh đúc...

. 100g gạo nấu bằng 200g - 220g cơm.
. 100g gạo làm được 200g bánh phở.
. 100g gạo = 140g bánh mì về mặt calo
. 100g gạo = 100g bột mì hoặc bột mì sợi nhỏ

- Rau muống có thể thay bằng bắp cải, rau cải... 200g rau muống có giá trị dinh dưỡng = 100g giá.
- Khoai tây có thể thay bằng các loại khoai khác.
- 100g gạo có thể thay = 250 gr khoai tây (về mặt calo)

* Có thể dùng đậu phụ (một chế phẩm của đậu nành) để mang lại protid nếu thiếu thịt.

BẢNG THÀNH PHẦN HÓA HỌC CỦA 100g THỨC ĂN VIỆT NAM KỂ CẢ THẢI BỎ

(Trích trong cuốn: Bảng thành phần hóa học thức ăn Việt Nam, Nhà xuất bản Y học)

Loại thức ăn	Tên thức ăn	Tỉ lệ % ăn được	Protid (g)	Lipid (g)	Glucid (g)	Ca-lo
Thịt - cá tôm - cua	Thịt bò	98	21	3,8		168
	Thịt mỡ (lợn)	98	14,2	3,6		399
	Thịt nạc (lợn)	98	18,6	6,9		140
	Thịt vịt	45	15,1	23,9		243
	Thịt gà	48	20,3	13,1		98
	Cá chép	60	16	3,6		60
	Ốc nhồi	21	2,5	0,1		18
	Tôm đồng	90	16,6	1,6		83
	Cua đồng	50	12,3	3,3	2,0	44
Trứng sữa	Sữa bò tươi	100	3,9	4,4	4,8	77
	Sữa đặc có đường	100	8,1	8,8	56	345
	Trứng gà	86	12,7	10	0,4	147
	Trứng vịt		11,4	12,5	0,9	167
	Bơ	100	0,5	83,5	0,5	781
	Dầu thảo mộc	100	-	99,7	-	927
Ngũ cốc	Mỡ lợn (nước)	100	-	99,7	-	927
	Gạo tẻ	98,5	7,5	1,0	75	348
	Ngô tươi	55	4,1	2,3	39,6	111
	Gạo nếp	98,5	8,0	1,5	33,8	349
	Bột gạo	100	6,6	0,4	82,2	369
	Bột mì loại 1	100	11	11	72,9	354
	Bánh mì	100	7,9	0,8	32,1	145
	Bánh phở	100	3,2	0,8	32,1	145
	Bún	100	1,7	-	25,7	112
	Miến (bún tàu)		0,6	0,1	82,2	340
	Mì sợi		11	0,9	74,2	385
	Cam	75	0,7		6,3	33

Trái cây	Chanh	75	0,7		3,5	32
	Chuối già	70	1	0,3	15,7	70
	Chuối sứ	76	0,5		11,8	50
Rau quả, đậu, hạt	Bí đao	73	0,4		1,9	9
	Cà chua	98,6	0,6		4,0	19
	Cà bát	95	1,1		4,0	21
	Cà rốt	85	1,3		6,8	33
	Cải bắp	90	1,6		4,9	27
	Chuối xanh	68	0,8		11,4	50
	Củ cải	85	1,3		3,1	18
	Đậu ván tươi	90	1,6		4,9	27
	Gấc	20	0,6		2,1	25
	Giá đậu nành	95	5,2		5,0	42
	Măng tre tươi	50	0,8		0,9	7
	Rau muống	85	2,7		21	20
	Su hào	78	2,2		4,9	29
	Măng khô	100	13,0	2,1	21,5	161
	Bột cà rốt	100	11	1,4	59,4	302
	Nấm tươi	75	3,5	0,6	1,6	26
	Đậu đen	98	23,7	1,7	52,2	327
	Đậu xanh	58	33,3	18	24,4	403
	Đậu trắng	98	22,7	2,1	52,7	322
	Đậu nành	98	22,9	2,4	52	329
	Mè	95	13,1	44,1	16,7	557
	Đậu phộng	98	27	43,6	15,2	597
	Khoai lang	82	0,6	0,2	23,4	100
	Khoai tây	83	1,7		17,4	78
	Củ sắn	75	0,8	0,2	27,3	117
	Củ sắn dây	90	1,4	0,1	25	110
Sản phẩm chế biến	Sữa đậu nành	100	4,8	1,5	0,6	36
	Sữa bột đậu nành	100	31,1	9,7	50,4	42,4
	Đậu phụ	100	10,9	5,4	0,7	98
	Nước mắm cá loại 1	100	7,1	-	-	29
	Mắm tôm loãng	100	7,0	0,8	2,1	45
	Tương nếp	100	4,3	0,7	15,7	89
	Tương bắp	100	3,9	1,1	14,5	86

Với các thực phẩm trên, người ta có thể thay đổi loại thực phẩm khác có giá trị dinh dưỡng tương đương để chế biến thức ăn trong ngày cho các bữa ăn sáng, trưa và chiều.

E. PHÂN PHỐI SỐ BỮA ĂN TRONG NGÀY

Việc phân phối số bữa ăn trong ngày rất quan trọng vì nó ảnh hưởng đến sự tiêu hóa và nhu cầu năng lượng cho từng khoảng thời gian trong lúc làm việc hoặc nghỉ ngơi.

- Khi dạ dày hoạt động bình thường thức ăn được tiêu hoá trung bình trong 4 giờ. Vì vậy khoảng cách của các bữa ăn cách nhau độ 4 - 5 giờ là hợp lý. Dựa vào nhu cầu sinh lý trên, trong điều kiện cho phép nên phân 4 cữ ăn trong ngày.

- Việc bỏ bữa ăn sáng hoặc ăn uống qua loa rất có hại cho sức khỏe vì bụng trống, lại phải cố gắng làm việc cho cả buổi sáng để ăn dồn lại vào buổi trưa hoặc buổi chiều chỉ làm mệt dạ dày, bộ phận tiêu hóa dễ bị rối loạn.

- Ăn uống đúng bữa, đúng giờ có điều độ, chừng mực, đầy đủ số nhiệt lượng cần thiết, nhai kỹ, đầy đủ dưỡng chất cũng là điều kiện cần và đủ để tăng thêm tuổi thọ. Tránh ăn quá no.

Một số nhà nghiên cứu khuyên nên phân phối số bữa ăn với lượng Kcal như sau:

1. Trẻ em

Bữa sáng : 25% tổng số năng lượng
Bữa trưa : 40% -
Bữa chiều : 10% -
Bữa tối : 25% -



2. Người lớn

a) Chế độ 4 bữa ăn

Bữa sáng thứ 1: 10% tổng số năng lượng
Bữa sáng thứ 2: 25% -
Bữa trưa : 40% -
Bữa tối : 25% -

(Thường dành cho nông dân hoặc những người làm việc từ sáng sớm).

b) Chế độ 3 bữa

Sáng : 30% tổng số năng lượng
Trưa : 45% -
Chiều : 25% -



3. Người già

Bữa sáng thứ 1: 25%
Bữa sáng thứ 2: 15%
Bữa trưa : 35%
Bữa tối : 25%

F. CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG CHO TỪNG ĐỐI TƯỢNG

1. Trẻ con

- Nhu cầu chất đạm cao hơn người lớn gấp 3 - 4 lần. Đạm động vật nên chiếm ít nhất 60% tổng số đạm cần thiết.

- Về chất béo nên chọn lipid thực vật. Trẻ dễ hấp thụ chất béo của trứng, sữa, dầu cá, dầu thực vật hơn chất béo của mỡ lợn.

- Chất đường, vôi, sắt, lân... cần cho sự cấu tạo xương, răng, hồng huyết cầu...

- Nên chọn thức ăn dễ tiêu, tránh chế biến các món quá mặn hay chua, đắng, cay... cần tập cho trẻ có thói quen ăn nhiều rau quả.

- Về hình thái các món ăn thì tùy theo lứa tuổi để chuyển dần từ thể lỏng đến đặc và rắn (ở mức độ phải nghiền kỹ đến dạng sắc thái bình thường).

- Các loại thức uống có nhiều kích thích như cà phê, trà, rượu... hoặc thức ăn có nhiều gia vị, cay, nồng cần tránh cho trẻ.

- Sức nhai và bộ tiêu hóa của trẻ còn yếu nên những thức ăn cứng, dai không thích hợp.

2. Người lớn

Cường độ tiêu hao năng lượng tùy thuộc vào quá trình lao động và tính chất của công việc. Do đó chế độ ăn uống cần phải đặc biệt quan tâm mới đáp ứng được nhu cầu tái sản xuất sức lao động.

- Người lao động nhiều cần lượng protid cao hơn người nhàn rỗi.

- Lao động càng nặng nhọc nhu cầu về năng lượng càng cao.

- Chế độ ăn uống thừa năng lượng làm cho cơ thể bị béo phì, ảnh hưởng không tốt đến tim mạch (nhồi máu cơ tim, rối loạn tim mạch).

- Đối với những người lao động về trí óc hoặc ít hoạt động nên hạn chế sử dụng thức ăn có nhiều lipid và glucid.

- Nhu cầu về sinh tố và protid thì dù ở lứa tuổi nào cũng phải bảo đảm đủ trong khẩu phần.

3. Người già

Tuổi càng cao thì sự tiêu hao năng lượng càng giảm, do đó trong chế độ ăn uống, thức ăn thừa năng lượng không còn phù hợp.

- Giảm tỷ lệ bột, đường, dầu mỡ.

- Thay mỡ động vật bằng dầu thực vật cho dễ tiêu.

- Tăng tỷ lệ đạm có giá trị cao, rau tươi, trái cây chín.

- Thực phẩm chế biến cần dễ tiêu, dễ nhai, dễ nuốt, ít chất kích thích.

- Nên hạ thấp lượng glucid trong khẩu phần người lớn tuổi, trước hết là hạn chế các glucid dễ hấp thụ: đường các loại, bánh kẹo hay thức uống ngọt.

- Về sinh tố cần cung cấp đầy đủ và cân đối các loại sinh tố cần thiết.

- Tránh ăn mặn rất có hại cho tim, thận.

VIII. Tổ chức bữa ăn, lập thực đơn.

Để thực hiện một bữa ăn tươm tất, người nội trợ phải biết tính toán, lựa chọn và sắp xếp các món ăn thế nào cho phù hợp với khẩu vị và điều kiện sẵn có tức là phải đề ra thực đơn. Ghi lại tất cả những món ăn dự định sẽ phục vụ trong buổi liên hoan, chiêu đãi hay bữa ăn thường.

Các món ăn được ghi theo trình tự nhất định, món nào dọn trước, món nào dọn sau.

Tùy theo tính chất của bữa ăn mà ấn định số món ăn phù hợp. Nếu là bữa ăn thường thì từ 3 - 4 hoặc 5 món. Nếu là bữa liên hoan, chiêu đãi thì dọn từ 4 - 5 món trở lên.

A. CÁCH TÍNH TOÁN VÀ LẬP THỰC ĐƠN CHO CÁC BỮA ĂN THƯỜNG NGÀY

Khi chuẩn bị thực đơn, ngoài việc phân biệt để lựa chọn đủ các nhóm thực phẩm, cần phải để ý đến các yếu tố sau:

1. Giá trị dinh dưỡng của thực đơn

Nên chọn đủ các thức ăn cần thiết cho cơ thể trong một ngày (gồm đủ các nhóm thực phẩm).

2. Tính chất của những người trong gia đình

Số người, tuổi tác, tình trạng sức khỏe, nghề nghiệp, sự hoạt động, sở thích về ăn uống của mọi người trong gia đình, cần phải quan tâm khi chuẩn bị thực đơn để đáp ứng nhu cầu năng lượng và chia khẩu phần ăn thành 3 hay 4 bữa ăn trong ngày.

3. Ngân quỹ gia đình

Thức ăn dự trù cho thực đơn cần đầy đủ chất bổ dưỡng, vệ sinh, đủ dùng cho cả gia đình mà không tiêu hơn món tiền đã định chi cho việc ăn uống.

4. Thì giờ và phương tiện ăn uống

Cần chú ý đến thì giờ có thể dành để nấu và dọn thức ăn. Khả năng nấu nướng chế biến, phương tiện vật chất cũng như thời gian để làm món ăn. Thường nên tránh dọn nhiều món ăn tốn công và mất nhiều thì giờ trong cùng một bữa ăn. Nếu là bữa ăn liên hoan chiêu đãi thì nên chuẩn bị thực đơn gồm những món ăn có thể làm trước ngày đãi tiệc, kèm theo món ăn thực hiện ngay hôm đãi tiệc.

5. Sự khác biệt về tính chất của thực phẩm

Thức ăn dọn trong cùng một bữa phải khác nhau về màu sắc, hình thức, độ cứng mềm, cách nấu nướng và hương vị hòa hợp nhau thì trông đẹp mắt và kích thích được sự ngon miệng.



BỮA ĂN CÓ NGƯỜI PHỤC VỤ VÀ DỌN TỪNG MÓN ĂN TRÊN BÀN



SẮP XẾP BỮA ĂN TỰ PHỤC VỤ

CÁCH TRÌNH BÀY TRÁI CÂY TRÁNG MIỆNG

CÁCH TRANG TRÍ MÓN ĂN

6. Thay đổi món ăn hàng ngày

Nên tránh dọn cùng một món trong nhiều ngày liên tiếp. Nếu có thể được, nên thay đổi cách nấu các rau quả và thịt cá trong mỗi bữa ăn.

7. Lượng thức ăn trù liệu

Dự trù thức ăn vừa đủ, không để phí phạm dư thừa, trong trường hợp không dùng hết trong ngày, thức ăn thừa nếu có thể nên chế biến lại để thay đổi hương vị.

8. Sự khác nhau về nhiệt độ

Nên dọn thức ăn nóng và lạnh chen lẫn nhau. Dù mùa hè nóng nực cũng cần có một thức ăn nóng trong bữa ăn.

9. Sự khác nhau về hương vị

Về hương vị của món ăn, rất cần ở sự hòa hợp mới kích thích được sự ngon miệng. Món ăn có vị chua nên dọn trước và trái lại món ăn có vị ngọt thường dọn sau cùng. Tránh dọn thức ăn có mùi vị lặp đi lặp lại nhiều lần trong bữa ăn.

Ví dụ

Món canh chua ăn với món sườn xào giấm và rau cải trộn dầu giấm hay gỏi.

10. Tính dễ tiêu của thức ăn.

Tính dễ tiêu của thức ăn rất cần để bảo vệ bộ phận tiêu hóa. Những thức ăn dai hoặc "nặng bụng" vì có quá nhiều chất béo thật không thích hợp với người lớn tuổi, có độ nhai kém hoặc người đau ốm bệnh hoạn, hoặc trẻ con.

Tóm lại, chúng ta sẽ cảm thấy thú vị và ngon miệng khi thức ăn dọn trên bàn với đầy đủ các yếu tố cần thiết:

- Trình bày đẹp mắt, hương vị ngon thơm, vệ sinh.

Đầy đủ dinh dưỡng, hợp sở thích, món ăn quen thuộc.

Việc xây dựng thực đơn cho thời gian dài từ 7 đến 10 ngày là việc rất cần thiết vì các lợi ích sau:

- Dễ theo dõi các món ăn trong ngày và từ ngày này sang ngày khác.
- Kiểm soát được giá trị dinh dưỡng của các bữa ăn trong tuần.
- Nhiều loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao như: thịt, cá, trứng, sữa, tim, gan, bầu dục... không nhất thiết phải ăn mỗi ngày nhưng trong tuần nên ăn ít nhất một lần.
- Tiết kiệm được thời gian mua sắm thực phẩm.
- Các loại thực phẩm có thể tồn trữ nên mua cùng một lúc để đủ dùng trong tuần.
- Mua thực phẩm rẻ hơn, vì mua nhiều, đỡ mất công cũng như giảm chi phí chuyên chở (nếu nấu ăn cho tập thể).

B. CÁCH TÍNH TOÁN VÀ LẬP THỰC ĐƠN CHO CÁC BỮA ĂN LIÊN HOAN, CHIÊU ĐÃI

- Tùy theo hoàn cảnh và điều kiện sẵn có kết hợp với tính chất của bữa ăn liên hoan mà chuẩn bị thực đơn cho phù hợp.

1. Đối với bữa ăn mà khách tự phục vụ: thì thực đơn thường có một món ăn chính với một hoặc hai món rau, xà lách, bánh mì hoặc cơm, món tráng miệng và thức uống giải khát.

- *Đặc tính món ăn:* Nên chọn các món dễ dọn và khách ăn dễ dàng, sạch sẽ. Tránh món ăn có nhiều nước, có dầu hoặc nước xốt cà nhỏ giọt. Thức ăn cần mềm, có thể dùng nĩa cắt, không cần sử dụng dao. Món ăn giữ nóng lâu và trông đẹp mắt.

2. Đối với bữa ăn có người phục vụ và dọn từng món trên bàn ăn.

**** Chuẩn bị thực đơn***

Tùy theo hoàn cảnh và điều kiện sẵn có kết hợp với tính chất của bữa ăn liên hoan mà chuẩn bị thực đơn cho phù hợp. Thông thường, thực đơn được kê như sau:

- Món khai vị: Đồ nguội - xúp - gỏi
- Món ăn chơi
- Món nhậu
- Món ăn chính (ăn no)
- Món lẩu - canh
- Món cơm - mì - bún...
- Món tráng miệng

+ Để cấu tạo thực đơn hoàn chỉnh, cần lưu ý:

- Chọn trong mỗi loại thức ăn tối thiểu một món tiêu biểu theo ý.
- Các món ăn cần có sự hòa hợp với nhau.
- Không để trùng lắp về nguyên liệu chính và màu sắc giữa các món ăn phải được hài hòa, không đơn điệu...
- *Thí dụ*

Trong cùng thực đơn không thể chọn các món toàn gà hoặc toàn vịt hay tôm cá...

+ Nên chọn món ăn có thể nấu trước ngày đãi tiệc xen lẫn món ăn cần nấu ngay hôm đãi tiệc để không quá bận rộn.

- Phải tôn trọng trình tự của món ăn ghi trong thực đơn, món nào cho ăn trước món nào cho ăn sau. Tránh đưa những món ăn tương tự ra cùng một lúc.

**** Sắp đặt và bày trí***

Ngoài việc lập thực đơn, chế biến thức ăn phù hợp với khẩu vị, việc sắp đặt và bày dọn một bữa ăn cũng không kém phần quan trọng, góp phần làm cho bữa ăn thêm tươm tất và ngon miệng.

a. Sắp đặt theo lối Việt Nam: mỗi phần ăn gồm có:

- Chén ăn cơm hay ăn các thức ăn khác.
- Đĩa kê.
- Đũa, muỗng ăn canh.
- Khăn lau.
- Ly nước.
- Chén bát đựng nước mắm.

** Cách trình bày*

- Chén úp lên đĩa kê. Đũa đặt bên mặt của chén, muỗng ăn canh đặt bên trái của chén.

- Khăn ăn đặt trên đĩa kê, úp chén lên khăn ăn (có thể xếp khăn thành hình bông hoa và đặt trên miệng chén hoặc miệng ly).

- Ly nước để phía trên đũa và cách đầu đũa độ 1 cm.

- Chén đựng nước chấm để trước chén ăn cơm.

b. Sắp đặt theo lối phương Tây: mỗi phần ăn gồm có:

- Dĩa bàn ăn.
- Đồ gác dao muỗng (nếu có).
- Dao.
- Ly nước (hoặc rượu).
- Muỗng, nĩa.
- Khăn ăn.

** Cách trình bày*

Tại mỗi phần ăn thường đặt hai cái dĩa, dĩa sâu ở trên, dĩa cạn ở dưới (dùng làm dĩa kê) để khi ăn xong một món, lấy bớt dĩa dơ ra, còn lại một cái sạch để dùng món khác. Như thế tránh được phiền phức. Bên phải đặt dao và muỗng, bên trái đặt nĩa. Những ly rượu thường đặt phía trước dĩa, cạnh những ly rượu có thêm một ly nước lạnh để cho những người uống rượu không được có thể dùng nước lạnh thay. Khi đặt bàn, nhớ để khăn ăn vào dĩa.



IX. Tổ chức tiệc

A. CÁC HÌNH THỨC TỔ CHỨC TIỆC

* Cách đặt bàn theo phong cách Việt Nam - phương Tây.
* Cách tổ chức một bữa tiệc ăn đứng và tiệc trà.
  - Tiệc ăn đứng cho nhóm đông.
  - Tiệc trà.
* Cách bố trí bàn ăn cho một bữa tiệc long trọng theo kiểu phương Tây.

B. CÁCH TỔ CHỨC TIẾP TÂN

* Các hình thức tiếp tân.
* Trang trí và sắp xếp bàn tiệc.
* Tiếp chuyện.

C. PHÉP LỊCH SỰ KHI TIẾP KHÁCH TẠI NHÀ RIÊNG

* Cách mời khách.
* Cách tiếp khách.
* Cách sắp đặt chỗ ngồi.
  - Theo lối Việt Nam.
  - Theo lối phương Tây.
* Mời khách ngồi vào bàn tiệc.
* Khi ăn tiệc.
* Thái độ của người dự tiệc.

D. CÁCH TIẾP ĐÃI KHÁCH TRONG CÁC BỮA TIỆC

E. PHÉP LỊCH SỰ KHI ĂN UỐNG

* Cách ăn.
* Cách dùng các món ăn.
* Cử chỉ bất lịch sự nên tránh.
* Phục vụ ăn uống.

F. CÁCH SỬ DỤNG TAY TRÁI, TAY PHẢI TRONG BỮA TIỆC

* Với người dự tiệc.
* Với người phục vụ.

G. CÁCH TRANG TRÍ MÓN ĂN VÀ TRÌNH BÀY BÀN TIỆC

* Trang trí món ăn theo hình khối.
* Trang trí món ăn theo hình sinh vật.
* Trang trí theo chủ đề.
* Cách trình bày bàn ăn.
* Vài kiểu xếp khăn ăn.
* Hoa trang trí bàn tiệc.
* Hoa trang trí phòng tiếp tân.



* CÁCH TỔ CHỨC MỘT BỮA TIỆC ĂN ĐỨNG VÀ TIỆC TRÀ

A. TIỆC ĂN ĐỨNG CHO NHÓM ĐÔNG

Bạn sẽ xử lý ra sao khi mà trong một dịp chiêu đãi nào đó, số thực khách bạn định mời đến vượt quá số chỗ mà ban có thể sắp xếp tại bàn tiệc? Thật là đơn giản: bạn có thể giải quyết vấn đề trên bằng cách dự trù tổ chức một bữa tiệc ăn đứng.

Một bữa tiệc đứng thành công luôn luôn phải tạo được sự thoải mái, tự nhiên và thú vị cho thực khách. Tuy nhiên, để đạt được sự thành công đó, bạn cần có một kế hoạch, một sự tổ chức đặc biệt chu đáo trước.

Nếu không gian cho phép, bạn hãy bố trí bàn tiệc nằm giữa phòng để các thực khách có thể đi vòng quanh bàn một cách thoải mái và lấy các món ăn một cách dễ dàng. Còn nếu không, bạn có thể đặt bàn tiệc cách xa vách tường một khoảng vừa đủ để bạn có thể đi lại thong thả phía sau bàn tiệc mà tiếp khách, châm thêm các món ăn...

Trong trường hợp bàn ăn khá rộng, sau khi sắp xếp các món ăn và trang trí bình hoa tươi giữa bàn rồi mà vẫn còn trống chỗ thì bạn có thể bố trí luôn việc phục vụ đồ uống cho thực khách. Nếu như trên bàn đã xếp đầy các món ăn, không còn chỗ nữa thì bạn nên sắp xếp các thức uống sang bên một chiếc xe đẩy hay một bàn nhỏ để cạnh đó. Trường hợp bàn ăn của bạn nhỏ thì cũng nên bày các thức uống qua một bàn riêng, cũng đặt gần bên.

Khi xếp đặt một bàn tiệc ăn đứng, bạn phải nhớ điều quan trọng là làm sao để thực khách có thể tự phục vụ theo một trình tự hợp lý. Tại một đầu của bàn ăn, bạn sắp các dĩa bàn và món ăn chính. Các thức ăn khác, chẳng hạn như xà-lách, rau cải, bánh mì và nước chấm - đồ gia vị, thì được đặt gần mép bàn trong khoảng với tới dễ dàng, đồng thời có kèm theo đồ dùng để múc hoặc lấy các thức ăn đó. Bạn nên nhớ chừa khoảng trống gần các dĩa đựng món ăn để thực khách có thể đặt dĩa của họ xuống mà lấy thức ăn.

Khi số thực khách tương đối lớn, bạn có thể sắp xếp các dĩa bàn, thức ăn, muỗng nĩa và khăn ăn làm thành hai hàng trên bàn tiệc, mỗi hàng ở một bên mép bàn. Như vậy, thực khách khi vào bàn sẽ tự nhiên phân làm hai hướng, mỗi hướng đi dọc theo một bên mép bàn tiệc, và thực khách sẽ tự phục vụ lấy món ăn chính, rau cải, bánh mì bơ, nước chấm - gia vị và cuối cùng là lấy muỗng nĩa cùng khăn ăn.

Bạn lưu ý là nĩa, muỗng và khăn ăn luôn luôn được xếp ở đầu kia của bàn tiệc, vì chúng sẽ được lấy đi cuối cùng.

Bạn hãy cẩn thận duyệt qua từng món ăn trên thực đơn để biết chắc rằng chúng đã được chuẩn bị có thứ lớp rồi. Khi mà mọi công việc sắp xếp cho

F. CÁCH SỬ DỤNG TAY TRÁI, TAY PHẢI TRONG BỮA TIỆC

* Với người dự tiệc.
* Với người phục vụ.

G. CÁCH TRANG TRÍ MÓN ĂN VÀ TRÌNH BÀY BÀN TIỆC

* Trang trí món ăn theo hình khối.
* Trang trí món ăn theo hình sinh vật.
* Trang trí theo chủ đề.
* Cách trình bày bàn ăn.
* Vài kiểu xếp khăn ăn.
* Hoa trang trí bàn tiệc.
* Hoa trang trí phòng tiếp tân.



bàn tiệc đã hoàn tất chu đáo rồi thì sự thành công của buổi chiêu đãi của bạn hẳn là tùy thuộc vào tài nấu nướng khéo léo của bạn rồi đấy.

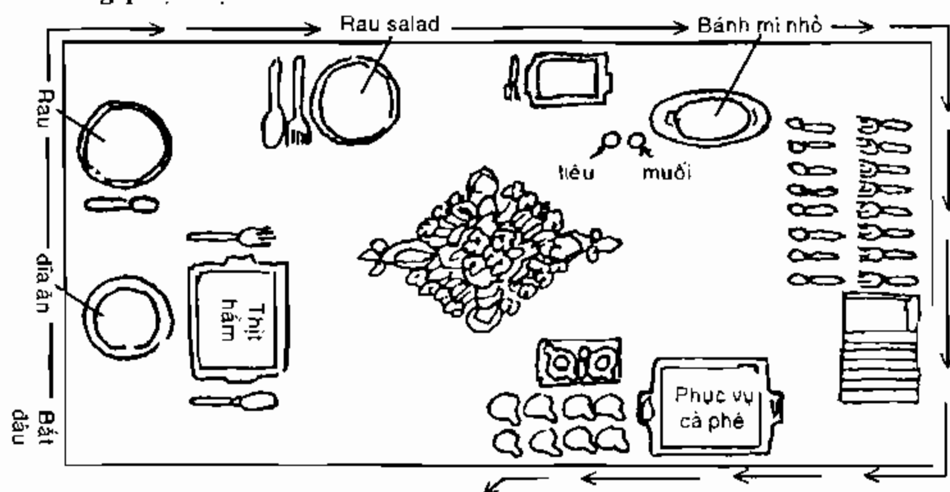
+ Trong hình (1): bạn thấy thực khách sẽ tiến đến đầu bàn nơi đã xếp sẵn các dĩa bàn ăn, và họ sẽ khởi sự nhập tiệc từ điểm này. Thực khách sẽ tự nhiên lấy dĩa rồi dùng muỗng nĩa để sẵn bên mâm đựng món ăn chính, món này có thể là món thịt hầm (casserole), và lấy thức ăn vào dĩa của mình. Sau đó họ sẽ tiến dọc theo mép bàn ăn, như chiều mũi tên trong hình, lần lượt lấy các món ăn rồi sau rốt mới tới cuối bàn lấy muỗng nĩa và khăn ăn để dùng riêng. Bàn tiệc rộng nên thức uống cũng được bày chung. Và thực khách cứ đi cặp vòng quanh mép bàn mà lấy đầy đủ các món ăn, thức uống tùy thích một cách thoải mái.

+ Ở hình (2): trình bày bàn tiệc nhỏ hơn cho nên việc xếp đặt các dĩa thức ăn cũng gọn và đồ uống được bày qua một bàn riêng hoặc trên xe đẩy đặt sát bên bàn chính. Thực khách cũng khởi đầu từ đầu bàn nơi để dĩa và từ từ đi đến cuối bàn để lấy muỗng nĩa và khăn ăn, xong bước sang bàn thức uống.

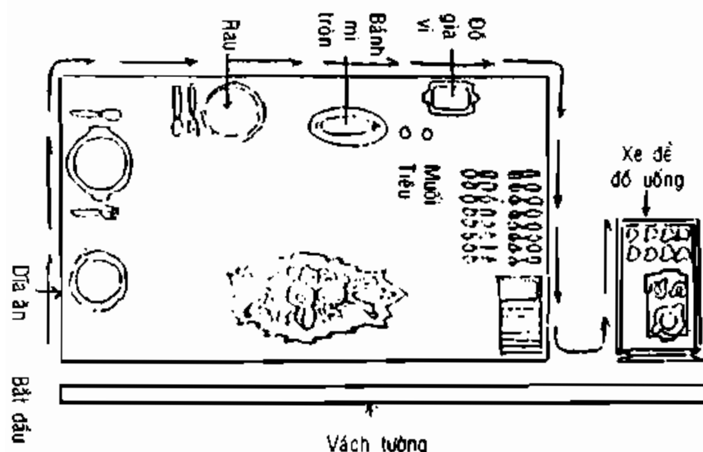
+ Với hình (3): bạn thấy thực khách sẽ đi cặp hai bên mép bàn ăn làm thành hai nhóm, và trên bàn tiệc thì các dĩa thức ăn và đồ dùng được xếp hai hàng như nhau.

B. TIỆC TRÀ

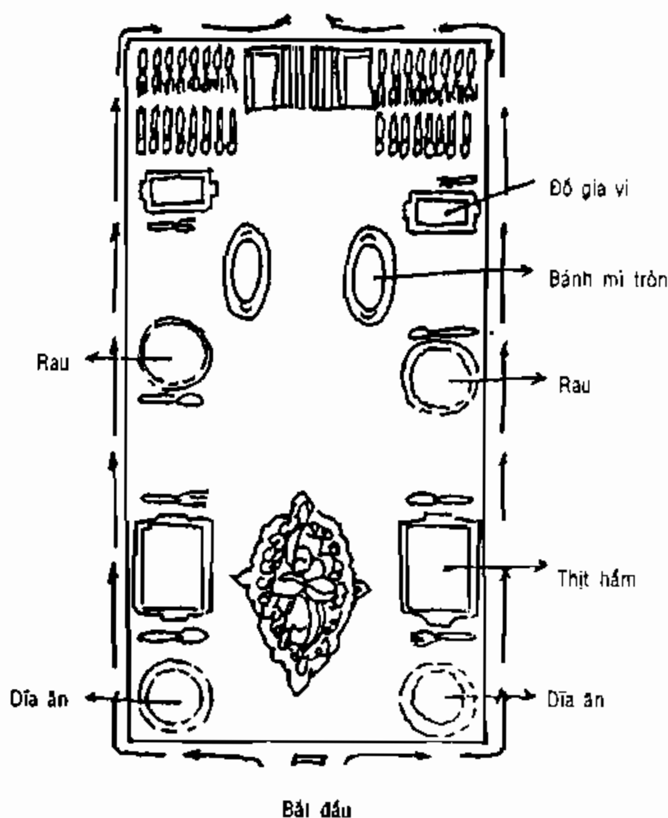
Một buổi tiệc trà thông thường là cách hay được dùng đến trong những dịp chiêu đãi có tính cách thân mật, dành cho số ít thân hữu. Nếu bữa tiệc tổ chức nhỏ thôi thì thức uống và các món ăn đơn giản có thể được bày trên một cái khay, một xe đẩy hay chiếc bàn nhỏ. Nếu không gian bị hạn chế, bạn có thể đặt thức ăn trên một chiếc bàn kế cận. Sắp xếp lên khay hay bàn một bình trà, bình thủy nước nóng, kem và đường về bên phải của người sẽ phục vụ các món này để họ dễ dàng thao tác. Tách và dĩa lót tách, dĩa ăn, muỗng cà phê và khăn ăn cùng các đồ dùng khác nếu cần thêm sẽ được xếp bên trái người đứng phục vụ.



Hình 1



Hình 2



Hình 3

Nếu như chỉ có một ít khách tham dự thì gia chủ sẽ đảm nhận việc phục vụ này. Chỉ khi sắp vào tiệc thì bạn mới châm đầy bình thủy nước nóng và châm đầy bình trà mới. Rót trà ra tách, sau đó, nếu như khách yêu cầu, bạn pha loãng trà ra với nước nóng trong bình thủy, rồi thêm đường, kem hoặc sữa và chanh. Hoặc là bạn sẽ mời khách tự thêm đường, kem và chanh tùy theo sở thícth. Nhưng chính bạn đích thân rót trà mời khách. Người phục vụ hay gia chủ chỉ đảm trách việc châm lo thức uống cho khách, rồi sau đó khách sẽ tự dùng bánh trái hay các thức ăn khác.

Một buổi tiệc trà long trọng hơn thường được tổ chức khi gia chủ muốn bày tỏ lòng kính trọng với một nhân vật đặc biệt nào đó, hoặc khi có một sự kiện quan trọng. Các buổi tiệc trà long trọng hay tương đối long trọng thường được tổ chức vào buổi xế chiều.

Tùy theo số thực khách tham dự, một hoặc hai người bạn của gia chủ sẽ được mời phụ giúp việc châm lo thức uống cho khách. Nhờ vậy gia chủ được rảnh tay phần nào để tiếp xúc xã giao với thực khách nhằm tạo không khí thân mật, tự nhiên trong bữa tiệc, đồng thời có thời giờ đi lại cung cấp thêm đồ ăn thức uống cho bàn phục vụ.



SẮP ĐẶT BÀN ĂN THEO LỐI VIỆT NAM



SẮP ĐẶT BÀN ĂN THEO LỐI PHƯƠNG TÂY



CÁCH BỐ TRÍ BÀN ĂN CHO MỘT TIỆC LONG TRỌNG
THEO KIỂU PHƯƠNG TÂY

Bạn phải sắp xếp bàn tiệc cho phù hợp với số lượng khách và dịp đãi tiệc. Muỗng nĩa bằng kim loại bóng loáng cộng với tách dĩa bằng đồ sứ thanh tú, cùng thức ăn thơm ngon và một bình hoa xinh tươi trang trí giữa bàn, tất cả sẽ tạo cho bàn tiệc vẻ trang nhã mà trọng thể. Trong một buổi tiệc trà thông thường, thức uống được kéo xa khỏi vách tường để người chủ nhà có thể bố trí phục vụ cả hai bên bàn tiệc. Bạn sắp xếp các dĩa đựng bánh trái y như nhau cho hai bên bàn tiệc. Một đầu bàn thì bạn bày nước trà và cà phê để giải khát, còn đầu kia là các loại thức uống khác. Như vậy những thực khách nào thích dùng trà hay cà phê thì có thể tự phục vụ ở một mé bàn tiệc; trong khi đó những ai thích thưởng thức các thức uống khác thì đến mé đầu kia. Tất cả phải được tổ chức cho có thứ tự, lớp lang.

* CÁCH BỐ TRÍ BÀN ĂN CHO MỘT TIỆC LONG TRỌNG THEO KIỂU PHƯƠNG TÂY

Đồ dùng trong một bữa ăn của người phương Tây thường là muỗng nĩa, dao, dĩa bàn, ly tách. Vì vậy cách đặt bàn cũng rất khác biệt và thường là cầu kỳ dưới ánh mắt người phương Đông. Tuy nhiên, nếu chịu khó để ý một chút, bạn sẽ thấy chẳng có gì rắc rối và khó thực hiện hết.

Trong một buổi chiêu đãi trọng thể, bộ đồ ăn dành cho một thực khách được xếp đặt như sau : Lấy dĩa bàn ăn làm trung tâm thì xếp về bên phải thực khách lần lượt là dao, hai muỗng một lớn để ăn xúp và một nhỏ để uống cà phê, tách uống trà; bên trái thực khách chỉ đặt duy nhất nĩa. Có thể hai, ba loại khác nhau tùy thực đơn - và khăn ăn. Phía trên bên phải là đặt ly pha lê để dùng rượu và nước giải khát. Phía trên bên trái đặt dĩa đựng bánh mì - bơ và một dao nhỏ để cắt.

Khi bắt đầu vào tiệc thì món khai vị sẽ được dọn ra trước tiên. Món này sẽ được dọn trong ly kiểu để ăn coctail, đặt trên một dĩa nhỏ riêng, có kèm theo một nĩa nhỏ để dùng món khai vị. Trọn bộ này được đặt vào trên một dĩa bàn lót. Món xúp thường được phục vụ trước món ăn chính, và được dọn trong tách hay tô trẹt đặt trực tiếp lên dĩa bàn lót. Xếp muỗng ăn xúp ngoài cùng bên phải. Món này có khi có thể bị bỏ qua, đặc biệt là nếu món khai vị được phục vụ trong bữa tiệc.

Bạn nên đặt nĩa ăn xà-lách về bên trái nĩa ăn món ăn chính, nếu món xà-lách được dọn trước món này, hoặc là xếp nó về bên phải nĩa ăn chính nếu món xà-lách được dọn sau món này, hoặc là xếp nó về bên phải nĩa ăn chính nếu xà-lách được ăn cùng với món chính.

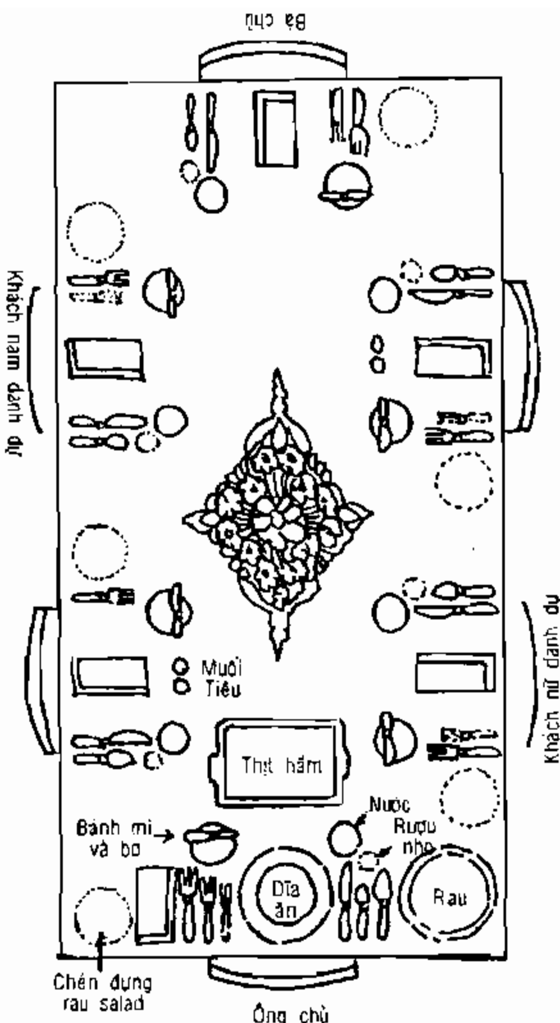
Khi vào món ăn chính thì dĩa bàn lót được lấy ra và món ăn chính được dọn trong dĩa bàn ăn lớn. Nĩa ăn chính xếp bên trái, dao và muỗng đặt bên phải, tất cả được để bên ngoài dĩa bàn ăn và theo thứ tự sử dụng của chúng. Dĩa đựng bánh mì và bơ đặt thẳng ngay phía trên các chiếc nĩa với con dao trát bơ đặt ngang trên dĩa đó. Đến tàn tiệc dùng món tráng miệng thì các loại nĩa để ăn món tráng miệng cùng muỗng lớn và muỗng cà phê được xếp trên bàn cùng với món tráng miệng và cà phê.

Bạn nhớ đừng quên một cánh hoa tươi để trang trí nhé.

Đối với một tiệc vô cùng long trọng thì chỉ có cách đãi theo lối Nga là được áp dụng. Theo cách đãi này thì các món ăn có thể gồm (1) xúp hay món khai vị, (2) món cá, (3) món đút lò, (4) món xà lách, (5) món tráng miệng, (6) cà phê sau bữa tiệc.

Tuy nhiên, trong cuộc sống hàng ngày thì cách chiêu đãi đòi hỏi phải có người phục vụ rất ít khi được áp dụng. Người ta bỏ bớt những nghi thức rườm rà, chỉ giữ những gì chính yếu để sử dụng cho những buổi tiệc mà vẫn giữ được sự trang trọng.

Bộ đồ ăn cho từng thực khách được đặt trên bàn tiệc trong khoảng cách cho phép từ 50 - 70 cm. Chúng không nên bày rộng quá khoảng cách này. Tất cả các món trong bộ đồ ăn được đặt cách mép bàn khoảng 3 cm, các chiếc nĩa nằm về bên trái theo thứ tự sử dụng. Đặt dĩa đựng bánh mì - bơ nằm phía trên chỗ đặt nĩa với chiếc dao trét bơ nằm ngang trên dĩa. Món xà lách có thể được dọn trong dĩa đựng bánh mì - bơ, hoặc tùy theo ý thích bạn có thể dùng tô lớn để đựng xà lách.



Các ly có chân dùng giải khát được xếp hàng phía trên mũi dao. Nếu có đãi rượu vang thì ly có chân để rót rượu sẽ được đặt về bên phải của ly đựng nước giải khát, hơi chếch xuống để tạo một đường chéo, chứ không đặt ngang hàng với ly uống nước. Đặt khăn ăn về bên trái các cây nĩa. Khăn ăn được đặt ở giữa bộ đồ ăn khi nào cả hai dĩa xà lách và dĩa bánh mì - bơ đều bày trên bàn.

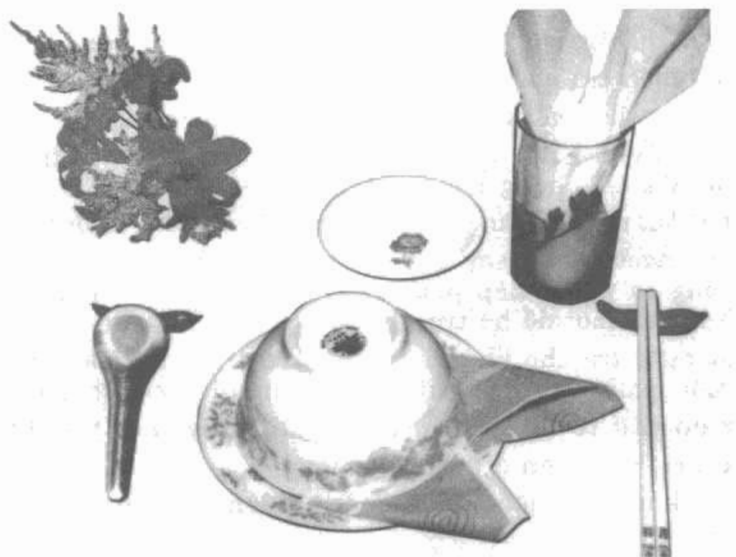
Nếu như chiêu đãi theo phong cách Anh thì các món chính sẽ được phục vụ ngay tại bàn. Xếp chồng dĩa bàn trước mặt gia chủ. Đặt các đồ dùng dọn ăn kế bên bộ đồ ăn của gia chủ. Thức ăn được dọn ra trong tầm tay. Gia chủ sẽ dùng dao để lạng thịt ra. Còn ông chủ hoặc bà chủ sẽ phục vụ món rau, sau đó những dĩa bàn ấy sẽ được chuyển đến các thực khách. Trước khi đãi món tráng miệng, hãy dọn bàn cho trống, bắt đầu bằng các dĩa đựng món ăn. Sau đến các

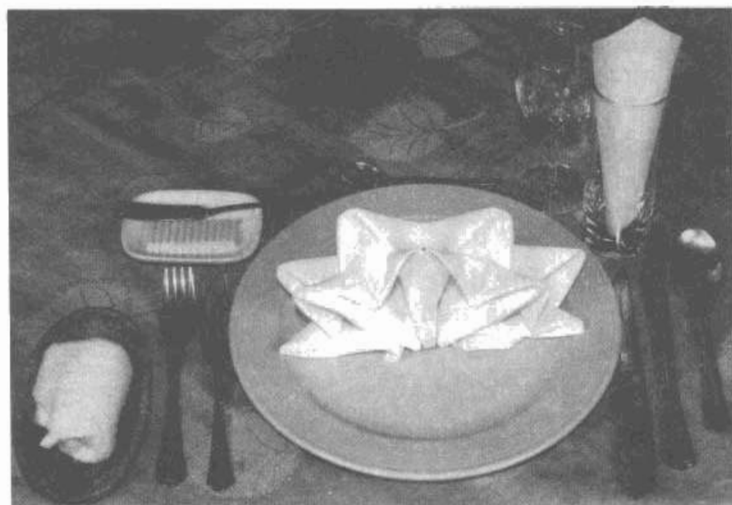
dĩa bàn của từng thực khách. Nhớ là đừng xếp chồng các dĩa ấy lên nhau khi dọn dẹp bàn tiệc. Mỗi một lần dọn, dùng tay trái cầm lấy từng chiếc dĩa bàn, rồi chuyển sang tay phải, sau đó mới lấy thêm dĩa thứ nhì.

Nên đứng về phía bên trái của thực khách để dọn dẹp tất cả các dĩa bàn, ngoại trừ ly đựng thức uống. Nếu cần thêm muỗng nĩa để dùng món tráng miệng thì đặt chúng về bên phải dĩa đựng món tráng miệng, hoặc là đặt thẳng trên dĩa ấy. Phục vụ cà phê cùng với món tráng miệng tại bàn tiệc hoặc là tại phòng khách sau đó. Kiểu chiêu đãi có hình thức giản dị nhất là kiểu chiêu đãi gia đình. Các món ăn được bày trên bàn trong những dĩa bàn vào lúc bắt đầu bữa tiệc và mỗi thực khách tại bàn sẽ tự phục vụ các món ăn theo ý thích. Trước khi khách đến dự tiệc, các ghế ngồi phải được kéo nhích ra khỏi mép bàn tiệc. Và các thực khách sẽ ngồi vào ghế từ bên trái sau khi bà chủ đã ngồi vào bàn.



CÁCH ĐẶT BÀN THEO PHONG CÁCH VIỆT NAM - PHƯƠNG TÂY





I. CÁC HÌNH THỨC TIẾP TÂN

Thăm viếng hay tiếp tân, đều có cách đón mời và phục vụ giống nhau.

- **Tiếp vào buổi sáng:** nên mời uống cà phê hay nước trà đặc biệt.

- **Tiếp vào buổi xế chiều (khoảng 14h - 17h):** Nước chanh, sữa hay trà + ít bánh ngọt...

Khi chủ nhà mang tách nước đến mời, bạn nên bước đến để đỡ cho chủ nhà. Đôi khi, tùy tình hình thời tiết, khí hậu, ta có thể hỏi xem ý khách muốn dùng gì: nước trái cây, trà, cà phê nóng hay lạnh, bánh ngọt...

- **Buổi tiếp tân sáng cho 20 người:** nếu số người dự đông hơn số ghế đã được sắp xếp quanh bàn ăn, chủ nhà có thể tổ chức dưới dạng tiệc trà hay cà phê buổi sáng:

- Bày những dĩa bánh lên bàn.

- Khay trà, đường, sữa, chanh: nên đặt ở một đầu bàn.

- Sắp cốc, chén trà chung quanh.

- Chủ nhà có thể ngồi hay đứng để rót trà cho khách.

- Khách tự lấy dĩa, nĩa, khăn ăn, tự chọn thức ăn thích hợp và đến ngồi vào những ghế đặt tại phòng khách và phòng ăn.

Nên đặt thêm một số bàn nhỏ rải rác để khách đặt những đồ đang dùng.

- Khi mọi người đang say sưa trò chuyện, chủ nhà có thể mời họ ăn bánh, nếu không có người tiếp phục vụ, chủ nhà có thể nhờ một người bạn thân trong số khách mời để hỗ trợ phục vụ.

- Lúc rót nước trà cho khách, chủ nhà có thể đứng đầu bàn, cạnh khay trà hay nhờ một người bạn giúp, khách tự động đi lấy thức uống.

+ Cũng có thể tổ chức tiếp tân dưới dạng mời "cocktail"

- Tất cả được bày biện ở một góc phòng.

- Nếu có ít khách, ta nên lo đủ số cốc hai lần nhiều hơn số khách để khỏi mất công đợi rửa.

- Có thể dùng nhiều thứ: rượu ngọt, nước trái cây, các loại rượu khai vị khác...

- Những "cocktail" thường tạo bằng các thứ rượu vang hay rượu tinh chất trộn với nước đá, người ta thêm vào đó trái cây, sirop, sữa,. trứng gà và kem, mỗi người tự tạo lấy phần của mình.

- Có thể chuẩn bị sẵn phần cocktail trộn lẫn nước đá trong một bình đặc biệt.

- Những cocktail và các thứ rượu thường đi đôi với các thức mặn: bánh pâté chaud, bánh bông lan mặn, bánh fromage, chả giò, chạo tôm, nem nướng, sandwiches...

- Những thức ăn và uống được bày trên bàn ăn cùng với những khăn nhỏ bằng giấy hay vải (tốt nhất là nên sử dụng khăn giấy).

- Mọi người tham dự đều đứng trong suốt buổi tiệc.

+ **Trong những tiệc đãi vào buổi sáng hay chiều**: Có thể dùng cocktail để làm buổi tiếp gọi là "tiệc rượu lạnh".

- Nếu không phải là tiệc trà hay tiệc rượu lạnh, người ta có thể mời khách trễ hơn nhiều, vào lúc 18h hay 19h thay vì 17h hay 18h. Trường hợp này, không còn dọn các loại sandwiches nữa mà là những món quay, các loại thịt heo, gà, vịt, cá, tôm... được chế biến dưới nhiều dạng thức ăn khác nhau.

- Có thể trình bày thêm trái cây được sắp xếp có nghệ thuật và những ổ bánh có trang trí đẹp mắt.

* Ở những miền khí hậu lạnh, thức ăn có thể được chuẩn bị trước để đến khi tiếp khách, chủ nhà được thoải mái, đỡ cập rập hơn. Ngược lại vào mùa nóng nếu không có điều kiện bảo quản tốt, thức ăn phải được hoàn tất sau cùng, đúng vào lúc đãi tiệc.

* Tiệc được chuẩn bị sẵn sàng bằng những bàn ăn dưới dạng tròn, vuông, dài... có trải khăn bàn, trên bàn có trang trí hoa và bày dọn đủ chén bát, ly tách, muỗng, đũa, nĩa, dao... và khăn ăn, đủ dùng cho từng cá nhân có người phục vụ thức ăn.

* Theo Tây phương, có thể bày sẵn các thứ ở góc phòng, khách tự phục vụ lấy và tự tìm chỗ ngồi theo ý thích.

Đừng quên bày sẵn những cái gạt tàn thuốc để tránh những mẩu thuốc, tàn thuốc, que diêm vứt bừa bãi, làm mất vệ sinh. Trường hợp có người phục vụ, thức ăn được bày dọn theo từng món và món tráng miệng được dọn mời sau cùng. Nếu không có người phục vụ, tất cả được bày dọn cùng lúc trên bàn cá nhân, theo nhóm hay bày tập trung ở góc phòng hoặc một vị trí nào thuận tiện trong phòng.

- Thức uống được mời theo món ăn và ý thích của khách.

Nếu tiệc thân mật, có thể sử dụng bia hay nước ngọt.

Nếu tiệc tiếp tân chiêu đãi với những thức ăn cao lương mỹ vị (cao cấp) thì nên sử dụng các loại rượu cao cấp: whisky, champagne, maxim...

Trong những buổi tiếp tân được tổ chức dưới dạng tiệc trà, tiệc rượu lạnh (cocktail)... người ta có thể khiêu vũ hoặc chơi một vài trò chơi giải trí nhẹ nhàng trước và sau buổi tiệc.

Cũng có những buổi tiếp tân có khiêu vũ mà khách được mời từ 20h hay trễ hơn... khách đến trước khuya và ăn uống vào giữa khuya - những loại hình tiếp tân này khá phổ biến ở phương Tây. Đó là một bữa ăn đêm và người ta sẽ khiêu vũ đến rạng sáng. Dĩ nhiên là trước và sau bữa ăn đêm chủ nhà dọn thêm những mâm giải khát bằng nước trái cây, rượu whisky, champagne.

+ Nếu bạn muốn có một buổi tiếp tân long trọng và ít tốn kém và nhất là bạn có một khu vườn đẹp, bạn hãy mời khách từ 16h - 18h và đó sẽ là một buổi tiếp tân trong vườn. Nếu buổi tiếp tân ấy mang tính chất trang trọng thì khách được mời sẽ sử dụng trang phục lịch sự, trang nhã, chỉnh tề:

- Nữ: áo dài hoặc các loại áo không hở hang.

- Nam: thường mặc veston màu sậm có thắt cà vạt màu nhạt hơn.

+ Trường hợp những tiệc chiêu đãi chính thức, khách được mời vào lúc trưa hoặc chiều:

- Bàn ăn được bày dọn và trang trí sẵn.

- Khách dự mặc trang phục chỉnh tề.

- Thức ăn gồm có ít nhất:

. Món khai vị

. Món mặn (quay hay đút lò)

. Món xà lách

. Món xào hay nấu (tiềm)

. Món ăn phụ

. Tráng miệng

- Thức uống gồm các loại rượu sử dụng phù hợp với món ăn và ý thích của khách.

. Loại rượu trắng khô (vin blanc sec) dùng với cá.

. Loại rượu trắng dịu (vin blanc doux) dùng với món khai vị.

. Rượu vang, rượu chát hay các loại rượu có vị chua cay, các loại rượu mạnh có chất kích thích dùng với các loại thịt.

. Rượu sâm banh (champagne) dùng với đồ tráng miệng.

+ **Nếu là bàn ăn tối,** bạn có thể dọn rượu sâm banh hay các thứ cùng loại với sâm banh trong suốt bữa ăn.

*** Về phục vụ:**

- Nếu khách độ 8 - 10 người: chỉ cần một người phục vụ (phụ bàn) là đủ, miễn là người phục vụ biết phục vụ, linh hoạt.

- Theo lối Tây phương: các động tác của người phục vụ gồm:

. Để nước đá vào ly.

. Rót rượu vào.

. Múc xúp vào chén của từng người.

. Dọn những chén xúp xuống và thay vào bằng chén (hay dĩa) khác.

+ **Nên nhớ:** lấy ra từng cái một, không nên chồng cái này lên cái khác rồi mới đem ra khỏi mặt khách.

- Lúc nào cũng có một cái chén (hoặc dĩa) trước mặt khách.

- Không nên dọn xuống khỏi bàn khi chủ nhà hoặc khách chưa dùng xong.

- Chủ nhà phải kéo dài bữa ăn (cầm bữa) để khách ăn xong trước, chủ nhà mới chấm dứt sau cùng.

- Theo dõi để tăng cường thêm thức uống trong suốt bữa ăn.

+ Khi số khách trên 10 người, cần có 2 người phục vụ chính thức.

+ Nếu mời ăn xen vào trong buổi họp mặt, tọa đàm... chỉ nên cho ăn bánh ngọt hoặc trái cây, uống nước trà hay cà phê sau khi ăn.

II. TRANG TRÍ VÀ SẮP XẾP BÀN TIỆC

- Có thể rải hoa trên bàn thành nhiều dạng khác nhau:

Màu hoa phải nổi bật trên màu nền khăn bàn. Trên bàn đặt sẵn chén bát, ly tách muỗng, đũa nĩa, đồ đựng muối tiêu, gạt tàn thuốc, những đồ này càng đẹp càng tốt.

- Nên sử dụng đèn sáp (nến) theo kiểu Tây phương hoặc đèn bóng tròn tỏa ánh sáng gián tiếp và đặt ở những góc phòng, ánh sáng của loại đèn này sẽ làm tăng thêm vẻ đẹp ở sắc mặt của các phụ nữ; nên hạn chế sử dụng đèn ống (đèn bóng dài, loại đèn huỳnh quang) vì ánh sáng của loại đèn này dễ làm bộc lộ rõ nét mệt mỏi, nhợt nhạt hoặc những nếp nhăn, những khuyết tật trên khuôn mặt.

III. TIẾP CHUYỆN

Chủ nhà cần phải biết gợi chuyện để không khí buổi tiệc thêm sinh động, vui tươi; không nên bàn chuyện người khác, chuyện những người láng giềng... Tránh đi sâu vào đời tư những người khác.

- Nếu bạn nói đến điều xấu của người khác thì chỉ nêu lên những việc lặt vặt mang tính vui tươi, đùa cợt, nhưng phải nhớ gạt bỏ mọi sự vu khống, nói xấu và cũng đừng nên có những câu đùa giỡn thái quá.

- Bạn cần nhạy bén, tế nhị trong cách cư xử với mỗi người, sẵn sàng uốn nắn, điều chỉnh hoặc tỏ thái độ trước những sai sót của người khác nếu họ sơ hở bộc lộ một cách vô ý thức.

- Đối với nam giới, bạn đừng nên đề cập tới nghề nghiệp của họ vì thường thường ở những nơi này, đàn ông không thích được nhắc đến. Vậy bạn nên tìm hiểu tâm lý đối tượng được mời và cố gắng gợi chuyện cho người khác nói hơn là mình nói.

- Cần lưu ý làm thế nào cho mỗi người khách khi trở về nhà đều được hài lòng về chủ nhà và nhất là hài lòng với chính bản thân họ. Dù ở cương vị nào, tính tình nhã nhặn, dịu dàng, bình dị, phong cách trang nhã, lịch sự vẫn luôn luôn là yếu tố được mọi người trân trọng, mến yêu.



Phép lịch sự khi tiếp khách tại nhà riêng

**** Thái độ của chủ nhà***

- Để tạo bầu không khí tự nhiên và thân mật, chủ nhà cần luôn luôn vui vẻ dịu dàng, nói năng từ tốn, lịch thiệp và giữ thái độ điềm tĩnh khi có chuyện bất trắc xảy ra.

1. Cách mời khách

- Tiệc chiêu đãi long trọng: nên mời khách trước độ vài tuần.
- Tiệc thân mật: nên mời khách trước vài ba ngày.
- Thiệp mời: nên có các chi tiết:
- Tên chủ nhà (chủ đám tiệc)
- Lý do tổ chức tiệc
- Y phục nên mặc khi dự tiệc (nếu cần)

2. Cách tiếp khách

- Tiếp khách nơi cửa chính.
- Giới thiệu khách để hiểu biết nhau hầu dễ trò chuyện.
- Gợi ý đề tài câu chuyện, sắp xếp trò chơi thế nào để mọi người có thể cùng tham dự.
- Biết cách trù liệu thực đơn thế nào để có thể ngồi tiếp chuyện với khách luôn, ít phải xuống bếp trông coi việc nấu nướng thức ăn; trường hợp có người phục vụ, chủ nhà nên dặn trước cách bày dọn món ăn theo ý muốn để có thời gian tiếp khách.

3. Cách sắp đặt chỗ ngồi

a) Xếp theo lối Việt Nam:

+ Theo xưa, khách nam giới và nữ giới thường ít khi ngồi chung một mâm khi dự tiệc.

- Bà chủ nhà tiếp phái nữ trên tấm thảm hoặc bộ ván kê ở góc phòng.
- Ông chủ nhà tiếp khách phái nam ngồi quanh bàn.

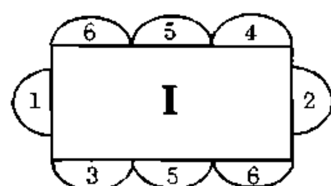
+ Ngày nay, trong các bữa tiệc, khách phái nam thường ngồi chen lẫn với phái nữ theo kiểu Tây phương để dễ tiếp xúc với chuyện trò.

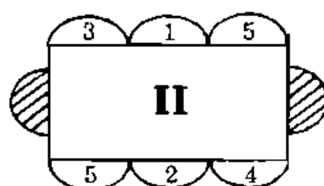
b) Xếp theo lối Tây phương:

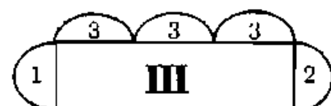
Tùy thuộc vào loại hình bàn ăn:

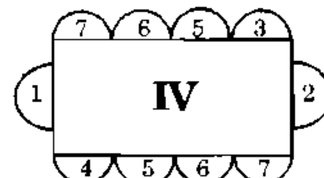
- Bàn tròn: Thuận lợi trong việc xếp chỗ ngồi vì toàn thể khách dự tiệc có thể ngồi gần và tiếp chuyện thân mật với chủ tiệc.
- Bàn hình chữ nhật, hình vuông hoặc bầu dục.

+ Theo xưa: ông chủ nhà thường ngồi ở một đầu bàn và bà chủ nhà ngồi ở đầu đối diện, khách ngồi ở hai bên bàn ăn, khách nam được xếp xen lẫn với khách nữ.









+ Hai chỗ ngồi danh dự nhất:

- Ghế bên tay phải của ông chủ dành cho phái nữ.

- Ghế bên tay phải của bà chủ dành cho phái nam.

1. Ông chủ nhà
2. Bà chủ nhà
3. Khách nữ quan trọng
4. Khách nam quan trọng
5. Khách còn lại (nam hoặc nữ)

- Kế đó, hai chỗ ngồi bên trái của ông chủ hay bà chủ cũng có thể dành cho khách quan trọng (Hình 1).

+ Để tạo bầu không khí long trọng, ông chủ và bà chủ cũng có thể ngồi xen lẫn với khách, ông chủ ngồi ở giữa bàn bên này, bà chủ ngồi ở phía đối diện; ở hai đầu bàn có thể đặt vật trang trí.

1. Ông chủ nhà
2. Bà chủ nhà
3. Khách nữ quan trọng
4. Khách nam quan trọng
5. Khách còn lại (Hình II)

+ Bàn ăn chỉ đặt ghế ở 3 phía:

Ông chủ ngồi ở đầu bàn này, bà chủ ngồi đối diện, khách ngồi một phía của bàn, phía đối diện là vật trang trí.

1. Ông chủ nhà
2. Bà chủ nhà
3. Khách dự tiệc. (Hình III)

+ Bàn tiệc to, số khách đông, lẻ: trường hợp này khó sắp khách nam, nữ xen lẫn. Ông chủ ngồi đầu bàn, bà chủ ngồi ở phía đối diện; cũng có thể đổi lại vị trí cho phù hợp.

1. Ông chủ nhà
2. Bà chủ nhà
3. Khách nam
4. Khách nữ (Hình IV)

- Trường hợp có người phục vụ, nên để chủ nhà ngồi cạnh cửa ra bếp, bà chủ nhà ngồi đối diện để điều khiển chương trình.

- Trường hợp không có người phục vụ, bà chủ nhà phải đảm trách việc dọn ăn, bà chủ nên ngồi ghế cạnh nhà bếp.

4. Mời khách ngồi vào bàn tiệc.

a. Theo lối Việt Nam: Ông chủ nhà đi đầu dẫn lối mời khách phái nam ngồi vào bàn. Bà chủ nhà hướng dẫn khách phái nữ ngồi vào bàn tiệc.

b) Theo lối Tây phương: Bà chủ nhà đi đầu dẫn lối, theo sau là khách lớn tuổi hoặc quan trọng, ông chủ nhà vào phòng ăn sau cùng.

- Để tạo nên vẻ duyên dáng khi chỉ định chỗ ngồi cho khách, bà chủ nhà nên đứng cạnh ghế của mình, hai tay vịn vào lưng ghế nói rõ ràng vị trí của từng người khách:

Thí dụ: Xin mời bà A ngồi phía tay phải nhà trang trí; xin mời ông B ngồi phía tay phải tôi, xin mời cô C ngồi cạnh ông B...

- Bà chủ nhà nên đặt khách cùng sở thích hoặc cùng nghề nghiệp ngồi cạnh nhau để dễ tiếp chuyện.

5. Khi ăn tiệc

- Lấy khăn ăn đặt trên đùi và bắt đầu ăn khi thức ăn đã dọn sẵn. Trường hợp thức ăn chưa múc ra dĩa, bà chủ nên múc ra mời khách trước, nên múc thức ăn cho mình lần thứ hai để khách không ngại khi ăn lần thứ hai.
- Ăn chậm để cầm khách.
- Khi ăn xong, đứng dậy mời khách rời phòng ăn.

6. Cách mời khách

- Trường hợp không có người phục vụ, chủ nhân phải tiếp thức ăn cho khách. Trường hợp một số lớn các món ăn hoặc tất cả các món ăn đã dọn sẵn trên bàn trước khi mọi người trong gia đình ngồi vào bàn ăn, thức ăn được chuyển về phía tay mặt để mỗi người tự múc lấy.

a) Mời theo lối Việt Nam

- Bà chủ nhà lấy thức ăn, bới cơm, múc canh hoặc soup vào từng chén, đoạn ông chủ nhà mời khách nam, bà chủ nhà tiếp khách nữ.

b) Mời theo lối Tây phương

- Chủ nhà sẽ cắt món ăn chính (gà, vịt...) và để vào dĩa. Khoai, bánh mì hoặc cơm, các món rau do chủ nhà múc để vào dĩa cạnh món thịt hoặc chủ nhà trao dĩa đựng các thức ăn này cho khách tự múc (bà chủ nhà ngồi ở đầu bàn bên kia sẽ múc thức ăn, rót thức uống cho khách)

+ Cách trao dĩa thức ăn cho khách:

- Khi múc thức ăn xong, chủ nhà có thể trao dĩa thức ăn này trước tiên cho:

a- Bà chủ nhà ngồi ở đầu bàn đối diện.

b- Khách quan trọng ngồi phía bên phải bà chủ nhà.

c- Khách quan trọng ngồi phía bên phải ông chủ nhà.

7. Thái độ của người dự tiệc

- Đến đúng giờ.
- Ăn mặc chỉnh tề, sạch sẽ, phù hợp với yêu cầu bữa tiệc (thân mật long trọng).
- Ăn từ tốn, tiếp chuyện vui vẻ với các người khách dự tiệc, tham dự vào các cuộc vui của bữa tiệc (nếu có).
- Khi ăn xong, tém gọn khăn ăn trên bàn hoặc cho vào dĩa bẩn (nếu khăn giấy).
- Sau khi ăn xong, cám ơn bà chủ nhà trước khi ra về; tránh ở lại quá lâu sau bữa tiệc vì chủ nhà đã mệt cần dọn dẹp để nghỉ ngơi.

Cách tiếp đãi khách trong các bữa tiệc

Thông thường trong các bữa tiệc, đại diện của gia chủ phải đón tiếp khách tại cổng hay tại các phi trường để đưa khách về nhà. Gia chủ sẽ đợi ở phòng khách hay phòng tiếp tân để giới thiệu với người trong nhà hoặc khách đến trước.

- Theo phép lịch sự Tây phương nếu khách là phái nữ, ông chủ nhà hoặc khách phái nam đến trước đứng lên khi họ vào phòng và đợi họ ngồi xuống mới ngồi sau, trừ trường hợp họ muốn đứng nói chuyện với người khác.

- Mời khách dùng trà hoặc nước trái cây trong lúc chờ đợi vào bàn tiệc.

- Khi đến giờ ăn, bà chủ nhà sẽ hướng về phía người khách danh dự và nói "Xin mời mọi người vào phòng ăn".

- Bà chủ nhà và khách danh dự sẽ vào trước, tiếp theo là ông chủ nhà và các khách còn lại.

- Người phục vụ và phái nam giúp các bà, các cô ổn định chỗ ngồi và kéo ghế cho họ đứng dậy khi tan tiệc.

- Không bao giờ bạn gái lấy thức ăn tiếp cho phái nam, tuy nhiên nữ gia chủ có thể mời một cô nào đó lấy thức ăn cho cả bàn tiệc.

- Rượu được dọn ra ngay khi món ăn đầu tiên được dọn ra. Nếu bạn không uống rượu có thể đặt nhẹ đầu các ngón tay vào vành miệng ly khi thấy người phục vụ có ý định rót rượu vào và khẽ nói "Không, cám ơn".

- Trong bữa tiệc gia đình, khách chỉ bắt đầu ăn khi mọi người đã đến đầy đủ và khi bà chủ nhà bắt đầu ăn.

- Trong các bữa tiệc lớn, khách có thể ăn khi chủ nhà đã tuyên bố lý do bữa tiệc và mời mọi người cầm đũa. Trong bàn ăn nên đợi đủ mọi người rồi mới bắt đầu cầm đũa, trừ trường hợp khách đến quá muộn.

- Trong bàn tiệc, gia chủ nên tiếp chuyện với mọi người trong suốt bữa ăn, tránh có thái độ quá đặc biệt đối với vị khách danh dự nào đó, điều này sẽ gây khó chịu với người xung quanh.

- Trong trường hợp có nhiều bàn ăn, chủ nhà nên đi từ bàn này sang bàn khác để tiếp chuyện và giới thiệu khách đến trễ.

- Bà chủ nhà phải trù liệu thời gian nhất định để đợi khách đến trễ.

- Bà chủ nhà phải ăn chậm và đừng bao giờ đứng dậy khi còn người khách cuối cùng nào đó chưa xong bữa.

- Cuối bữa tiệc khi chủ nhà đứng lên, đó là dấu hiệu mời mọi người rời bàn ăn.

- Nếu bạn đi chung với bạn gái, thì cô ta sẽ là người đề nghị giờ ra về chung cho cả hai người.

- Chủ nhà nên lưu tâm đến những người đơn độc, không phương tiện đi lại và có thể nhờ các bạn bè trong bữa tiệc đưa người đó ra về.

1. Cách ăn

Trong bữa tiệc, bạn nên ngồi hẳn vào trong ghế, chân khép kín đặt trên sàn nhà, tay để lên đùi (khi chưa vào tiệc), tránh chống cùi chỏ lên bàn.

- Trong lúc ăn, cánh tay khép vào người, hai bàn tay tì nhẹ lên mặt bàn, chỉ cầm lấy khăn ăn và bắt đầu ăn sau khi bà chủ nhà bắt đầu ăn.

- Lau miệng sạch trước khi uống.

- Ngậm miệng lại khi nhai.

- Tiếp chuyện với người xung quanh bàn ăn vừa phải, không to tiếng.

- Trước khi uống phải lấy muỗng (thìa) ra khỏi ly và đặt muỗng bên cạnh phía bên phải ly, tránh để muỗng trên khăn bàn.

- Nếu thức ăn hoặc uống có vẻ nóng nên kín đáo thử nhẹ và từ từ đặt ly bát xuống, tránh để người khác nhận ra.

- Tránh dựa ngả nghiêng vào thành ghế.

- Giữ cùi chỏ song song với người, khi cắt thức ăn, các động tác phải nhẹ nhàng di động lên xuống, mềm dẻo theo chiều cố định để tránh va chạm vào người kế bên.

- Cắt thức ăn từng miếng, ăn xong hãy cắt miếng khác.

- Muỗng dùng để khuấy thức uống hoặc ăn tráng miệng, tránh dùng khi sử dụng thức ăn mặn.

- Bánh mì nên bẻ ra và cầm từng miếng nhỏ ăn.

- Khi có xương hay một thứ gì bạn không muốn nuốt, nên khéo léo đưa ra khỏi miệng (bằng muỗng) để thức ăn này ra đĩa cá nhân, dùng lá xà lách khéo léo úp đậy lại.

- Tuyệt đối không vất thức ăn xuống sàn nhà.

- Trong khi còn nhai, đừng nói, nếu có ai hỏi mình điều gì, đợi nhai, nuốt xong rồi mới trả lời. Gắp thức ăn vừa phải, đừng lấy đầy chén.

- Muốn gắp một miếng gì trong canh, nên dùng muỗng chung múc và đổ vào bát của mình.

- Lỡ đánh rơi đũa, muỗng, dao nĩa trong khi ăn, bạn nên tránh nhặt chúng lên mà nên khéo léo nhờ người phục vụ thay thứ khác.

- Sử dụng khăn ăn gọn nhẹ, không mở ra như phất cờ.

- Sau bữa ăn, chỉ cần túm gọi khăn lại và bỏ về phía bên trái của chén dĩa. Tránh xếp khăn lại theo nếp cũ.

- Không cần thiết phải chừa thức ăn để dành lại hoặc cũng đừng nên vét sạch nhẵn thức ăn trên dĩa.

- Dùng tăm xỉa răng kín đáo, lấy tay che miệng lại, tránh phô bày trước mặt mọi người.

- Trường hợp bị bệnh bất thường, bạn nên xin lỗi và rời khỏi phòng ăn sang phòng bên cạnh để khỏi làm phiền người khác.

2. Cách dùng các món ăn

- Ăn xúp: không nên bẻ vụn bánh mì bỏ vào chén xúp mà chỉ nên ăn riêng: cắn một mẩu bánh và húp một muỗng xúp.

- Bánh mì: bẻ từng miếng, dùng dao xắt lát bơ và phết lên miếng bánh mì.

- Bánh ngọt: loại bánh nhỏ, gọn, dùng tay cầm ăn; loại bánh lớn, có trét kem nên sử dụng nĩa.

- Gà: dùng dao + nĩa.

Có thể dùng tay trong những bữa ăn thân mật.

- Trứng: luộc chín cả quả, ăn bằng nĩa.

+ Luộc nửa chín nửa sống (oeufs à la coque), ăn bằng cốc ăn trứng (để trứng lên miếng cốc, đập vỡ vỏ trứng ở đầu và dùng muỗng múc ăn).

- Cá: dùng dao + nĩa lạng lấy thịt bỏ xương khi ăn, nếu còn vướng xương, có thể dùng tay để gỡ xương bỏ đi.

- Khoai tây chiên: ăn bằng nĩa.

- Ếch: dùng tay cầm ở phần xương, cắn thịt, bỏ xương.

- Tôm hùm: sử dụng tay để bẻ càng, bóc vỏ phần thịt tôm, dùng dao xắt và nĩa ghim.

- Sò + ốc: sử dụng tay cầm và nĩa ghim.

- Pâté gan: dùng dao phết lên bánh mì và cầm tay để ăn.

- Trái cây: tùy loại trái cây, có thể sử dụng dao + nĩa hoặc sử dụng tay trực tiếp cầm trái cây để ăn.

- Tiệc long trọng, không sử dụng tay để cầm lấy, trừ khi ăn nho.

- Chuối: lột vỏ ăn từ từ.

- Dưa hấu: gọt vỏ, cắt miếng, dùng nĩa ghim ăn.

3. Cử chỉ bất lịch sự nên tránh

- Chơi với dao, muỗng, nĩa, đũa.

- Nhai nhóp nhép hoặc húp nước canh to tiếng.

- Cúi sát đầu vào dĩa thức ăn hoặc gắp chọn lựa hết miếng này sang miếng khác.

- Dùng muỗng chung múc canh để húp vào miệng rồi lại cho muỗng này vào tô canh.

- Ngốn đầy thức ăn vào miệng.

- Nói khi miệng còn đầy thức ăn.

- Dùng đầu dao cho thức ăn vào miệng hoặc mút đũa khi ăn.

- Vươn vai, ngáp, ho hoặc khạc nhổ bừa bãi trong bữa ăn.

- Xỉa răng nơi bàn ăn mà không lấy tay che miệng lại.

- Cãi vã to tiếng hay nói những chuyện rùng rợn, gớm ghiếc nơi bàn ăn.

4. Phục vụ ăn uống

- Người phục vụ cần ăn mặc chỉnh tề, sạch gọn, tránh hút thuốc, xỉa răng trong lúc dọn ăn.

- Các cử động cần nhẹ nhàng, nói năng nhỏ nhẹ.

- Không khua chén, mâm, nhất là không to tiếng hoặc có cử chỉ hấp tấp như muốn đuổi khách.

- Tinh mắt để xem khách cần cậy nhờ điều gì.

- Phải tỏ vẻ thản nhiên, không tự ý lắng nghe hoặc cười hùn hay tham gia vào các cuộc nói chuyện của khách trên bàn tiệc.

* Người phục vụ tiếp món ăn vào phía tay trái của khách và mời khách danh dự trước nhất, sau mới đến các người khách theo thứ tự, tôn ti. Ông chủ nhà là người sau cùng được tiếp thức ăn.

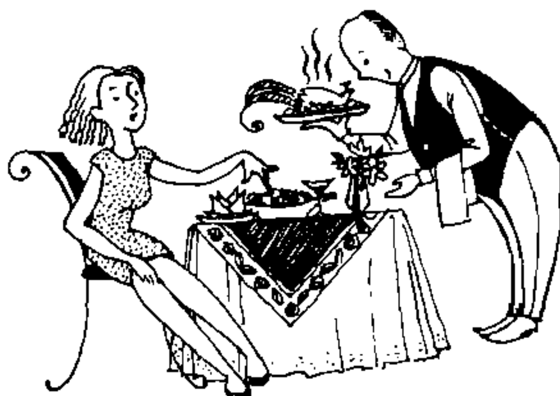
- Khi thay đổi thức ăn tránh đưa cánh tay ra trước mặt khách.

- Trong các bữa tiệc lớn phải trù liệu đủ người phục vụ để tránh việc khách phải chờ đợi lâu mới được tiếp món ăn.

- Khi khách ăn xong một món thì ta đem món khác lên, đưa vào bên trái của khách món ăn kế đó và lấy dĩa ra bên mặt nhưng luôn luôn phải để lại một cái dĩa trước mặt khách, đừng để bàn không; muốn thay dĩa thì phải để dĩa khác vào liền.

- Rót rượu cũng rót bên trái của khách.

- Nên nhớ tiếp các bà trước rồi đến các ông sau.



• Cách sử dụng tay trái, tay phải trong bữa tiệc

Trong mối quan hệ hằng ngày, thế nào chẳng có những lúc bạn được mời đi dự tiệc, hay chính mình sẽ tổ chức một bữa tiệc để chiêu đãi bạn bè.

Vậy thì, bạn hãy thử tưởng tượng xem, điều gì sẽ xảy ra nếu như do sự vụng về, không nắm được quy tắc "tay trái, tay phải" người phục vụ đã làm đổ thức ăn vào người khách, hoặc đổ trên bàn, hoặc gây ra tiếng chén dĩa vỡ loảng xoảng?...

*** Với người dự tiệc**

Theo quy cách chung, người ăn luôn luôn cầm muỗng và dao bằng tay phải, cầm nĩa tay trái (có thể cầm nĩa tay phải khi không dùng dao, nhưng đã có dao, thì tay trái nhất thiết phải là tay cầm nĩa). Vì vậy bạn sẽ thấy tại chỗ bạn ngồi hay trước phần ăn của bạn các thứ trên được xếp theo thứ tự như sau: nĩa ở bên trái, dao bên mặt, còn muỗng ăn xúp cũng đặt ở bên mặt nhưng ngoài con dao. Bởi vì muỗng ăn xúp là cái bạn dùng đầu tiên nên đặt nó ở đấy sẽ nhắc nhở bạn (trong trường hợp bạn quên) là: phải dùng thứ nào đặt ở ngoài cùng trước. Điều này quan trọng trong các bữa tiệc tại tư gia. Còn ở nhà hàng, thường bộ đồ dao nĩa này được mang lên kèm theo mỗi món ăn.

- Cách cầm dao, muỗng, nĩa

- Khi vào tiệc, món xúp sẽ được đưa lên đầu tiên (nếu có) thì bạn nhấc muỗng xúp lên múc một ít xúp chỉ vừa đủ một hớp. Uống tại cạnh của muỗng.

+ Đừng cầm dao và nĩa như cầm bút chì, nên giữ cán trong lòng bàn tay. Thao tác bằng ngón cái và hai ngón tay đầu. Giữ chúng nghiêng xuống càng nhiều càng tốt, và không bao giờ dùng chúng để "cắt nghĩa" hay "chỉ trỏ" cái gì khi nói chuyện. Đừng cắt sẵn tất cả thức ăn để trên đĩa ra trước khi ăn, như thế trông rất thô lậu. Chỉ cắt từng miếng sắp ăn kế tiếp.

+ Dao và nĩa "đặt xuống dĩa theo hình chữ "V" báo hiệu cho người phục vụ "nghỉ, chứ chưa xong". Thỉnh thoảng bạn phải nghỉ ăn một chút, nếu không trông bạn có vẻ như đói lâu ngày.

+ Dao và nĩa lật ngược lên cùng lúc báo hiệu cho người phục vụ: "Tôi đã xong, làm ơn dọn đi". Và bàn tay hoặc ngón tay bạn nhấc lên để gần dĩa hay gần ly rượu là báo cho người hầu bàn biết bạn không dùng nữa.

+ Khi ngừng ăn, tránh trải dao, nĩa, muỗng ra, đầu thì để trên cạnh dĩa, còn cán thì để trên bàn trông rất vụng về thô thiển.

*** Với người phục vụ**

Dùng tay trái đưa thức ăn vào phía bên trái khách, ngược lại, dùng tay phải đưa xúp vào mé bên phải khách. Cũng dùng tay phải để rót rượu, trà hay cà phê ở bên phải khách, thuận và tránh rơi rớt bên ngoài.

Khi trao cho khách vật gì, hoặc đốt thuốc cho khách, cũng dùng tay phải.

Khi tiếp thức ăn, luôn luôn cầm muỗng trong bàn tay phải, nĩa trong bàn tay trái - muỗng để mang thức ăn, nĩa để giữ vững thức ăn.

Khi muốn dọn dẹp dụng cụ ăn uống đã dùng rồi, dùng tay phải rút lần lượt dĩa, muỗng, nĩa... ra từ bên phải khách.

Khi tiệc mặn đã xong, rất lịch sự, bạn hãy mời khách chuyển sang bàn trà ngồi nói chuyện (nếu tổ chức tại nhà), để người nhà tiện dọn dẹp hơn.



Cách trang trí món ăn và trình bày bàn tiệc

Một phương cách để chinh phục và thu hút sự chú ý của mọi người là : hãy tỏ ra rằng bạn có thể là người nội trợ đảm đang. Hãy tổ chức tiệc sinh nhật cho bạn và cho ai đó trong gia đình hoặc là tiệc mừng các dịp lễ lộc nào đó. Dịp đó, bạn hãy tranh thủ bộc lộ sự khéo léo, không chỉ trong nấu nướng, mà còn ở cách trình bày, trang trí... bàn tiệc và món ăn. Sau đây là một số nguyên tắc.

I. TRANG TRÍ MÓN ĂN THEO HÌNH KHỐI

Để trang trí món ăn theo hình khối cần lưu ý trình bày cho phù hợp với món ăn và với dụng cụ truyền thống.

Ví dụ

- Món xôi, món luộc... trang trí hình cầu.
- Món gỏi (nộm) xào... trang trí hình nón.
- Món giò trang trí hình trụ, hình khối.
- Món chả thịt quay, thịt nguội... trang trí mái ngói.
- Các món nguội như giò, chả, gỏi, rau sống, luộc và các món chiên, xào, quay, nướng thường bày ra dĩa. Các món hầm, canh xúp nấu với nhiều nước phải bày bằng tô, thố.
- Các món nước chấm phải bày ra loại chén nhỏ.

II. TRANG TRÍ MÓN ĂN THEO HÌNH SINH VẬT

Tức là sắp xếp món ăn theo hình dạng một sinh vật nào đó như công, phụng, hoa lá...

Ví dụ

- Chân giò bó thỏ, gà nhồi hình voi, cá chép chầu trăng...
- Các món gà, chim quay, baba tần, xếp thành hình rùa, chim, baba...
- Các món trái cây tráng miệng như nho, chôm chôm, thơm, cheri được xếp thành hình hoa, lá, chùm quả... trên cơ sở sử dụng màu sắc tương phản giữa chúng.

III. TRANG TRÍ THEO CHỦ ĐỀ

Được sử dụng thường xuyên để trang trí các bữa tiệc như : cưới, sinh nhật, chiêu đãi ngoại giao, chỉ cần qua cách trang trí của vài món ăn là thấy ngay chủ đề của buổi tiệc. Tiệc sinh nhật thường dùng chữ trang trí trên mặt bánh, tiệc cưới thường trang trí chữ lồng ở đĩa giò, tiệc chiêu đãi ngoại giao có trang trí quốc huy, quốc kỳ.

Trong buổi lễ, thông thường người ta sử dụng cả 3 phương pháp trên đây một cách linh hoạt, tùy theo món ăn, tùy theo yêu cầu người ăn và trình độ tay nghề của bạn gái.

IV. CÁCH TRÌNH BÀY BÀN ĂN

- Bàn tiệc nhất thiết phải được trải khăn sạch, phẳng. Khăn trải bàn nên có màu trắng hoặc màu nhạt. Trong những bữa tiệc đặc biệt long trọng khăn trải bàn phải che kín phần chân bàn. Thường, người ta trang trí bàn tiệc bằng vải xếp ly vòng quanh để che kín phần chân và tạo dáng đẹp cho bàn tiệc.

- Phải có hoa trang trí. Hoa trang trí cắm trong các bình hoặc chén, tô nhỏ thấp, để không che kín mặt thực khách hoặc món ăn. Cũng có thể trang trí hoa dọc theo mép bàn. Dùng các loại hoa nụ nhỏ như cẩm chướng, hồng... cắt từ đoạn khoảng 10cm và rải dọc theo mép bàn, cách 10cm một cành hoa.

- Ghế phải kê cách bàn 20cm để khách vào ngồi thuận tiện. Sau đó khi ngồi, khách sẽ kéo sát bàn hay không là tùy ý.

- Cách mép bàn khoảng 5cm, bày chén trên dĩa. Cạnh đó, bên phải đặt muỗng, nĩa, dao ăn, đũa... tùy theo món ăn. Bên trái, đặt ly cốc dùng cho thức uống và các thức ăn, khăn ăn nên xếp hình hoa cho đẹp và đặt ở bên phải khách.

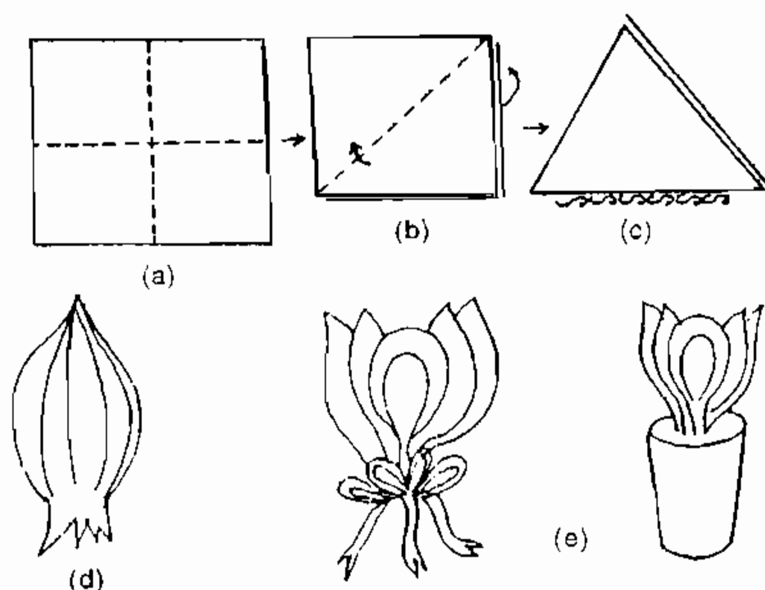
- Nếu món ăn tráng miệng là hoa quả, thì nên trình bày đẹp và bày sẵn trên bàn. Trong trường hợp này, hoa quả cũng có tác dụng trang trí đẹp bàn ăn. Nếu món tráng miệng là bánh ngọt, chè, xu xoa... thì phải đợi ăn xong các món chính mới dọn lên.

- Các món ăn nguội được bày trước lên bàn, nhưng vẫn chừa chỗ để bày các món nóng. Các món ăn trình bày trên bàn nên theo cách đối xứng, xen kẽ... Món nào chỉ bày trên một đĩa, một tô, thì để ở trung tâm. Món nào bày hai dĩa, hai tô thì nên đặt đối xứng, xen kẽ các dĩa thức ăn khác, như salad, gia vị, nước chấm... cho đẹp. Nếu dọn tiệc theo kiểu Việt Nam, thì các món ăn chính xếp ở giữa các món ăn chung hoặc sử dụng sau thường xếp ở rìa.

Vị dụ

- Xôi, cơm, canh, rau sống, nước chấm... luôn được đặt ở phía ngoài.

- Tăm, thuốc lá, nước trà... là những món dọn sau khi ăn xong. Tuyệt đối không được bày ra trước.



Kiểu 1: *Hoa huệ*

Vật liệu

- Khăn vải vuông cạnh 40 x 40cm (ủi thật thẳng)
- Khăn giấy vuông cạnh 30 x 30cm
- Dây ruban

Kiểu 1: Hoa huệ

+ Gấp tư khăn hình vuông (H.a).

+ Đặt 1 đỉnh nhọn lên trên; gấp 2 mép rời lên phía trên ở mặt trước, 2 mép còn lại gấp lên đỉnh ở mặt sau, thành một hình tam giác cân (H.b).

+ Dùng tay xếp dún cạnh đáy của tam giác, lấy dây ruy ban cột lại (H. c, d).

+ Lận từng cánh hoa ra (H.e).

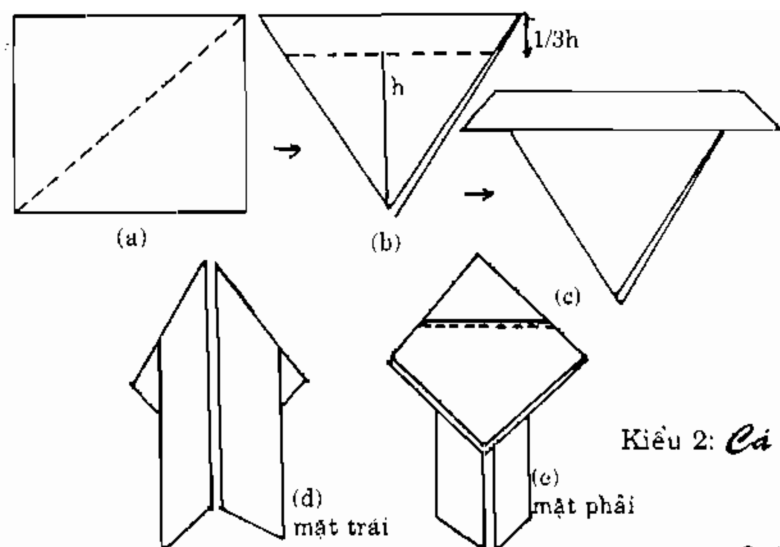
- Có thể đặt khăn vào ly đựng nước trên bàn tiệc hoặc đặt trên đĩa.

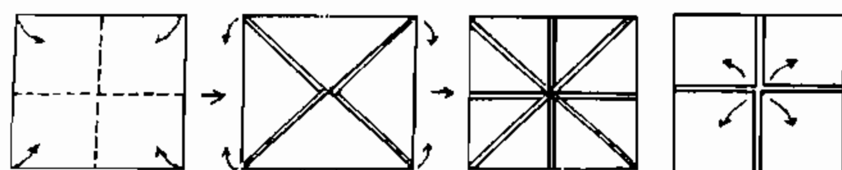
Kiểu 2: Cá vàng

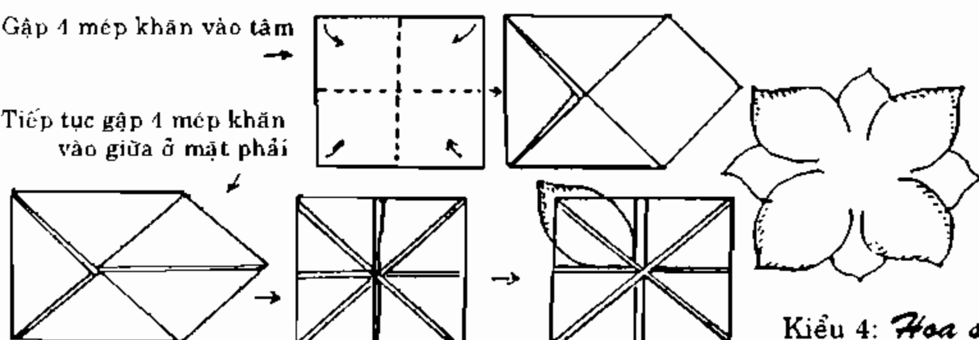
- Gấp đôi khăn theo đường chéo thành hình tam giác (H.a).

- Đặt đường đáy hình tam giác lên trên và sau đó gấp mép khăn xuống 1 đoạn = 1/3 đường cao tam giác (H.b, c).

- Lật sang mặt sau gấp 2 đuôi xuống xuôi theo chiều của đỉnh tam giác (H.d).







- Loại khăn này dùng để đặt nĩa muỗng vào túi nhỏ bên trên, đặt dao phía dưới (H.e).

Kiểu 3: Khăn đặt chén

Dùng khăn giấy để gấp

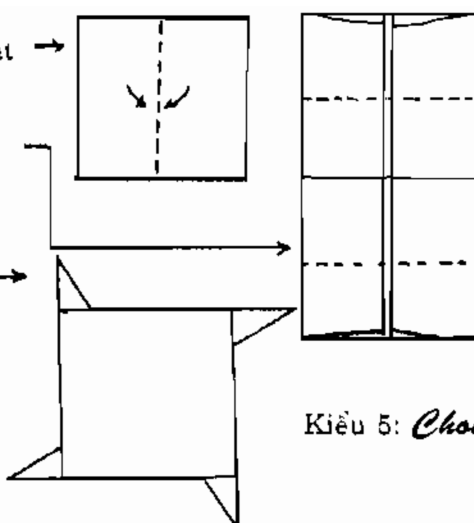
- Gấp chéo 4 mép khăn vào tâm.
- Lật sang mặt sau gấp tiếp 4 mép vào tâm lần thứ hai.
- Lật sang mặt phải khăn tạo thành 4 ô vuông, mở 4 mép hình vuông đặt chén vào giữa.

gấp 2 mép khăn vào giữa thành hình chữ nhật

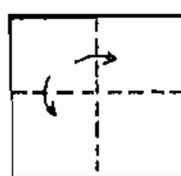
Chia hình chữ nhật làm 4 gấp 2 mép vào giữa

Kéo 4 mép thành hình chong chóng

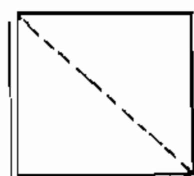
Lật sang mặt trái gấp 1/4 phía trên vào giữa và 1/4 phía dưới vào giữa



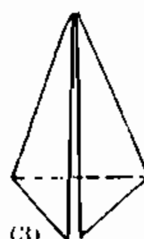
Kiểu 5: ***Chong chóng***



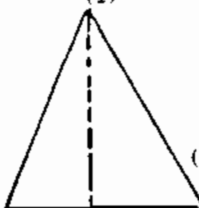
(1)



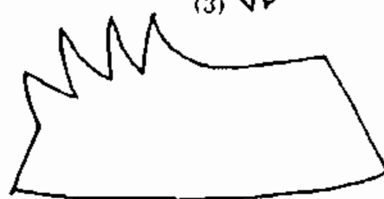
(2)



(3)

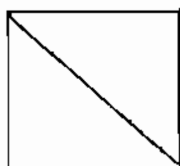


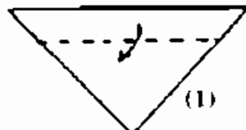
(4)



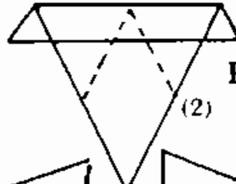
(5)

Kiểu 6: ***Thuyền buồm***

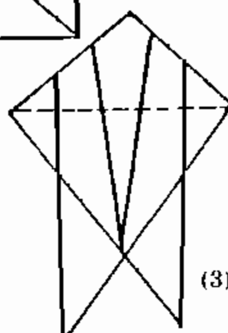




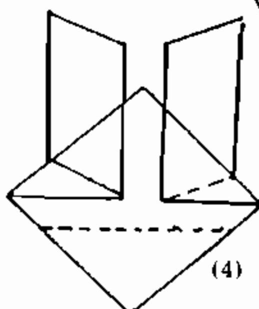
(1)



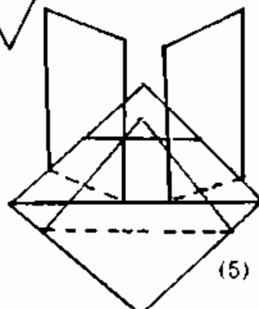
(2)



(3)



(4)



(5)

Kiểu 4: Hoa sen

Gấp 4 mép khăn vào tâm.

Tiếp tục gấp 4 mép khăn vào giữa ở mặt phải.

Kiểu 5: Chong chóng

Gấp 2 mép khăn vào giữa thành hình chữ nhật.

Chia hình chữ nhật làm 4 gấp 2 mép vào giữa.

Kéo 4 mép thành hình chong chóng.

Lật sang mặt trái gấp ¼ phía trên vào giữa, và ¼ phía dưới vào giữa.

Kiểu 6: Thuyền buồm

Giấy hoặc khăn vải

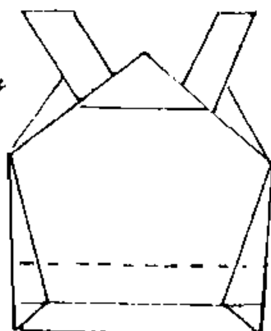
- Gấp đôi và gấp tư khăn lại (H.1).
- Gấp tư lớp rồi theo đường chéo của hình vuông, gấp lên phía đỉnh (H.2).
- Gấp 2 mép bên trái và bên phải vào nhau, theo đường chính giữa (H.3).
- Gấp 2 đuôi còn thừa xuống mép dưới để tạo hình tam giác (H.4).
- Kéo 4 lớp bên trong cho ra cánh buồm (H.5).

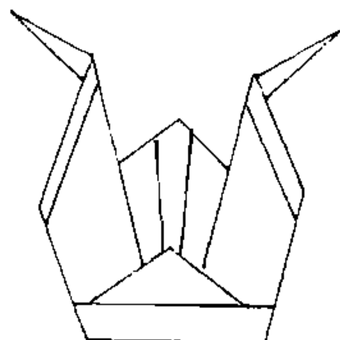
Kiểu 7: Mũ cánh bướm

Dùng khăn giấy hay khăn vải vuông.

- Xếp theo đường chéo của hình vuông (H.1).
- Từ đường chéo gấp xuống 2,5cm (H.2).
- Lật ngược lại gấp 2 mép bên phải và bên trái về phía đỉnh và cạnh cho trùng nhau (H.3).
- Gấp 2 mép ngược trở lên cách bìa mép độ 7 ly (H.4).
- Lấy 1 mép gấp lên cách đỉnh 1cm và nhét vào lớp bên tay phải gấp mép xếp đôi lên độ 5 ly (H.5).
- Lật ngược lại, gấp 2 mép nhọn của phải và trái vào độ 7 ly - 1cm. Tiếp tục gấp lớp còn lại cách đỉnh 1,5cm và nhét vào lớp trong gấp đôi mép nữa gấp lên độ 0,5cm (H.6, H.7).

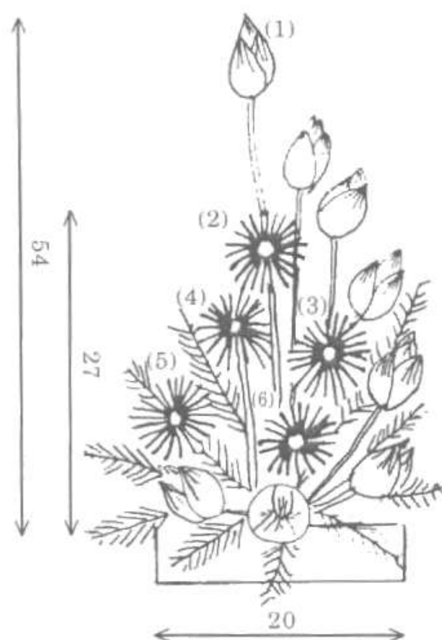
Kiểu 7: *Mũ cánh bướm*


(6)


(7)

❊ Hoa trang trí bàn tiệc liên hoan - chiêu đãi

KIỂU 1



• Vật liệu

- 8 hoa sen
- 5 hoa đồng tiền
- Lá măng
- Bình rộng 20cm

• Cách thực hiện

- Hoa sen (1) cắm giữa.
- Các hoa sen còn lại cắm dạng vòng cung từ trên xuống vòng qua bên phải sang trái.
- Hoa đồng tiền (2) (3) (4) cắm dạng tam giác ở giữa, dưới hoa sen (1).
- Hoa (5) (6) tạo với hoa (2) (3) dạng hình thoi, cắm ở thấp hơn.
- Lá măng cắm chung quanh

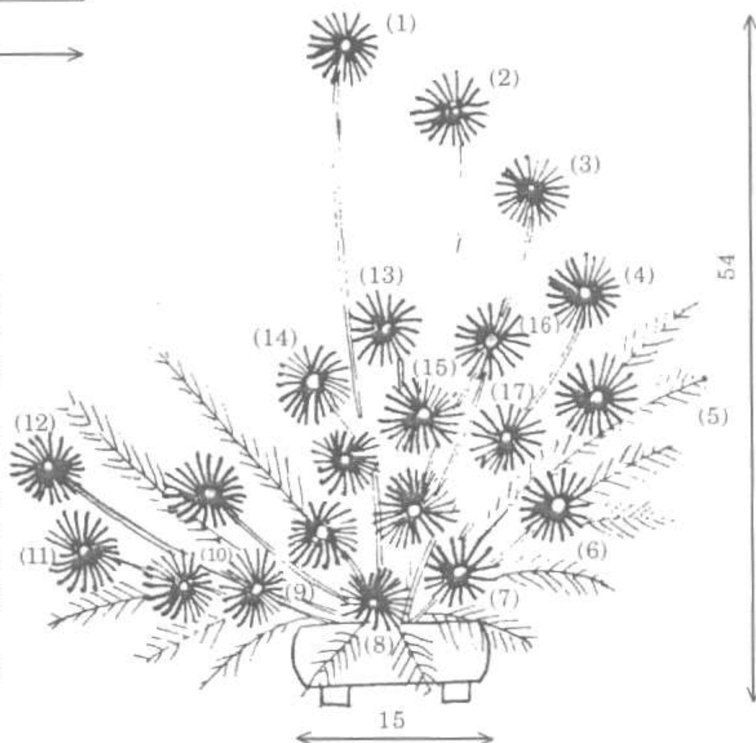
KIỂU 2

• Vật liệu

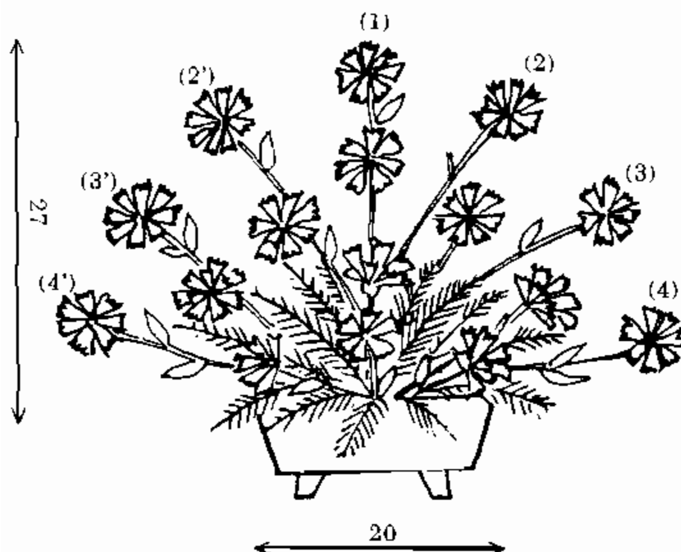
- 21 hoa đồng tiền đỏ
- Lá măng
- Bình rộng 15cm

• Cách thực hiện

- Hoa (1) cắm ở giữa bình.
- Hoa (2) đến hoa (12) cắm dạng vòng cung từ cao đến thấp, từ phải sang trái.
- Hoa (13) (14) (15) cắm dạng tam giác ở giữa.
- Hoa (16) (17) tạo với hoa (4) (5) dạng hình thoi
- 4 hoa còn lại cắm giữa bình lệch sang trái dạng hình thoi.
- Lá măng cắm chung quanh.



KIỂU 3



• Vật liệu

- 18 hoa cẩm chướng
- Lá thanh tùng
- Bình thấp 20/20

• Cách thực hiện

- Hoa (1) cắm cao ở giữa bình.
- Hoa (2) (3) (4) cắm nghiêng sang phải 30 - 55 - 80°.
- Hoa (2'), (3'), (4') cắm nghiêng sang trái 30 - 55 - 80°.
- Các hoa còn lại xếp đều xòe quanh dạng tròn.
- Lá thanh tùng cắm chung quanh dưới gốc.

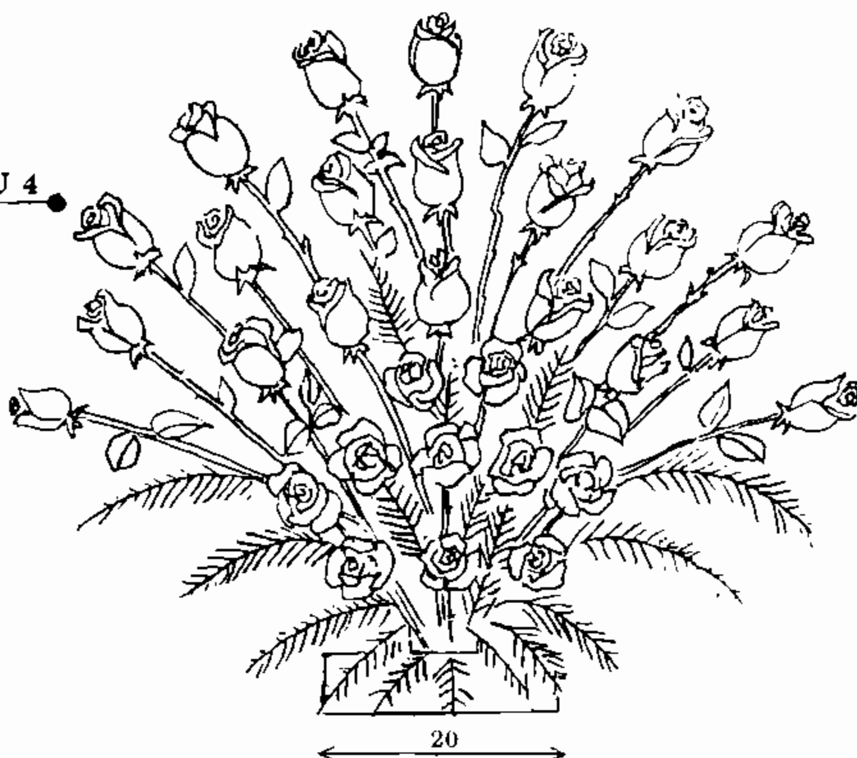
KIỂU 4

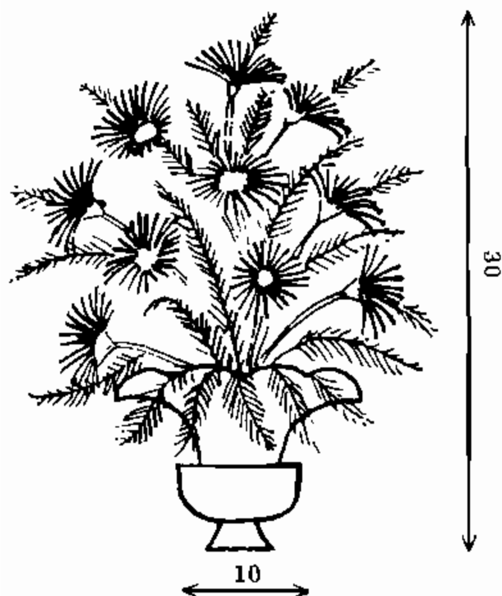
• Vật liệu

- 52 hoa hồng đỏ
- Chùm lá măng
- Bình thấp

• Cách thực hiện

- Xếp hoa thành nhiều hàng, 2 mặt, từ cao đến thấp.
- Lá măng cắm chung quanh.





KIỂU 5

• **Vật liệu**

- 13 hoa đồng tiền đỏ
- Chùm lá măng
- Chụp đèn hoa
- Bình thấp tròn miệng rộng 10cm

• **Cách thực hiện**

- Hoa cắm từ cao xuống thấp chung quanh bình, xen kẽ lá măng.

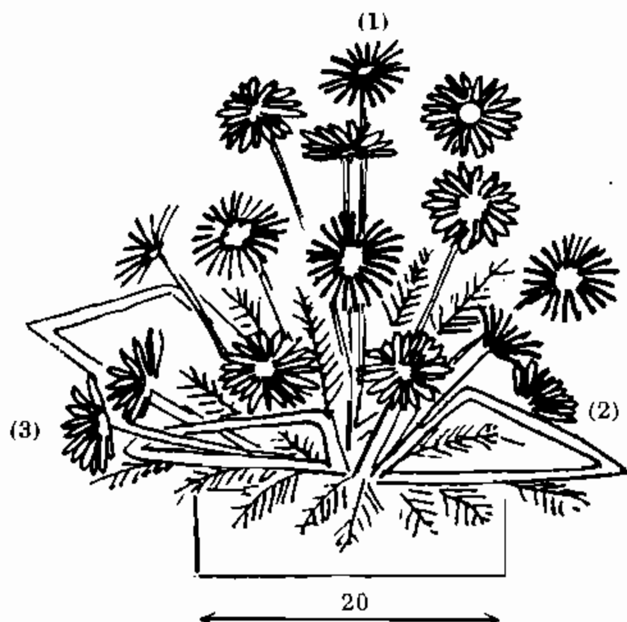
KIỂU 6

• **Vật liệu**

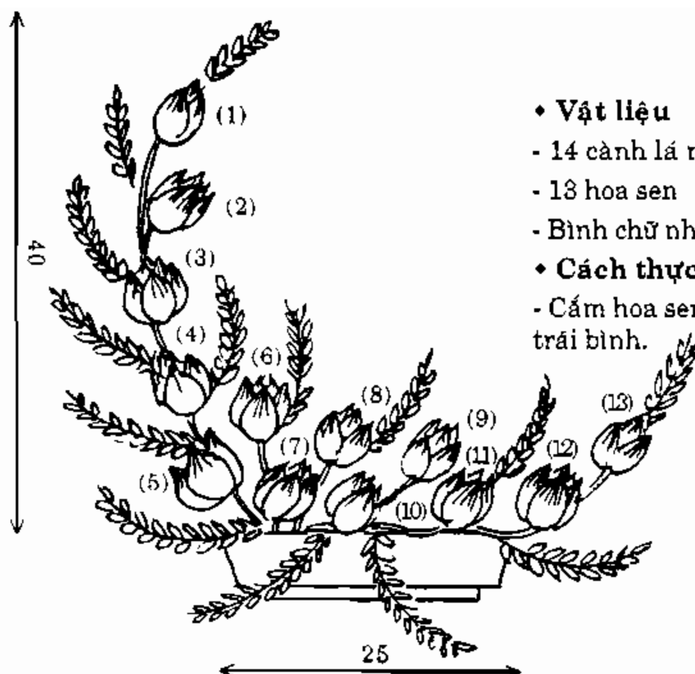
- 16 hoa đồng tiền
- Lá măng hay lá thanh tùng
- Bình vuông 20/20

• **Cách thực hiện**

- Hoa (1) cắm ở giữa, cao 30cm.
- Hoa (2) nghiêng sang phải 85°.
- Hoa (3) nghiêng sang trái 85°.
- Các hoa còn lại cắm cho đầy dạng bầu tròn.
- Lá măng cắm chung quanh.



KIỂU 7



• Vật liệu

- 14 cành lá nhỏ như cùm nụm
- 13 hoa sen
- Bình chữ nhật 15/25

• Cách thực hiện

- Cắm hoa sen (1) (2) (3) (4) thẳng đứng bên trái bình.
- Hoa (5) (6) (7) cắm dạng tam giác dưới gốc.
- Hoa (8) (9) (10) cắm dạng tam giác ở giữa.
- Hoa (11) (12) (13) cắm dài bên phải.
- Lá nhỏ như cùm nụm cắm xen kẽ.

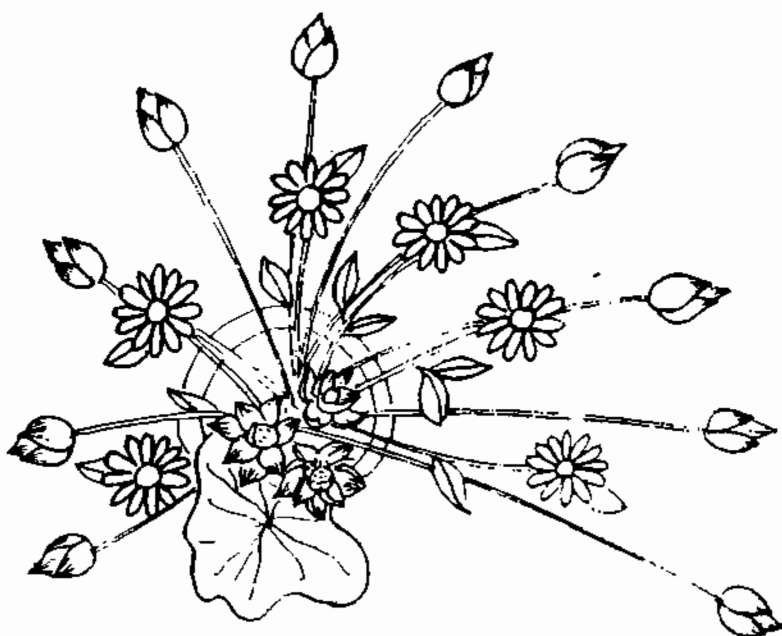
KIỂU 8

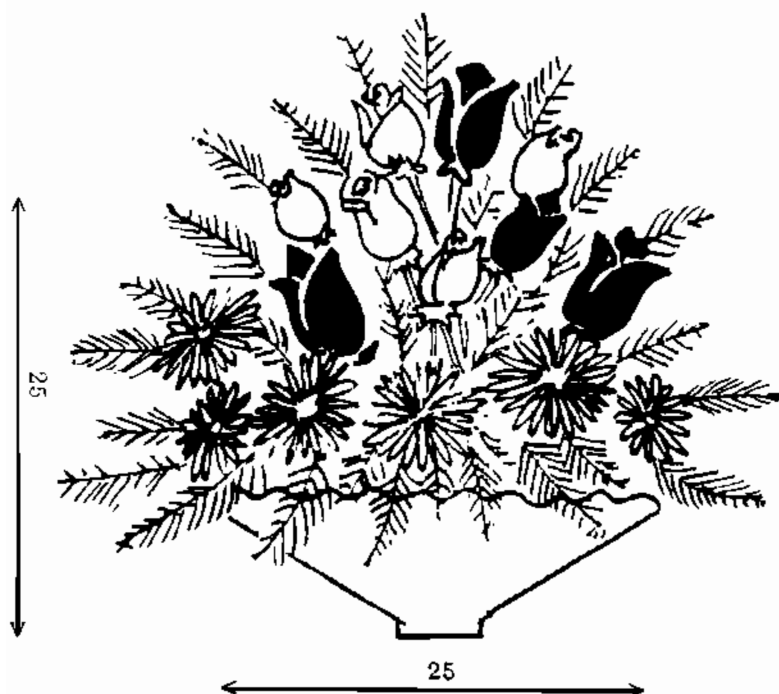
• Vật liệu

- 10 hoa sen búp
- 3 hoa sen nở
- 6 hoa cúc trắng
- 1 lá sen
- Bình tròn miệng rộng 25cm

• Cách thực hiện

- 10 hoa sen búp cắm hình vòng cung bên trái
- 6 hoa cúc trắng cắm hình vòng cung bên trái (hàng thứ 2).
- 3 hoa sen nở lớn cắm tròn ở giữa.
- Lá sen cắm thấp ở bên phải.





KIỂU 9

• Vật liệu

- 10 hoa đồng tiền cam
- 4 hoa hồng đỏ
- 3 hoa hồng vàng
- 3 hoa hồng trắng
- Lá măng
- Bình chụp đèn ren ϕ 25cm

• Cách thực hiện

- 10 hoa đồng tiền cam cắm quanh miệng bình.
- Cắm hoa (1) ở giữa bình, trên cao.
- Các hoa hồng còn lại cắm cho đầy, dạng bầu tròn.
- Lá măng cắm chung quanh.

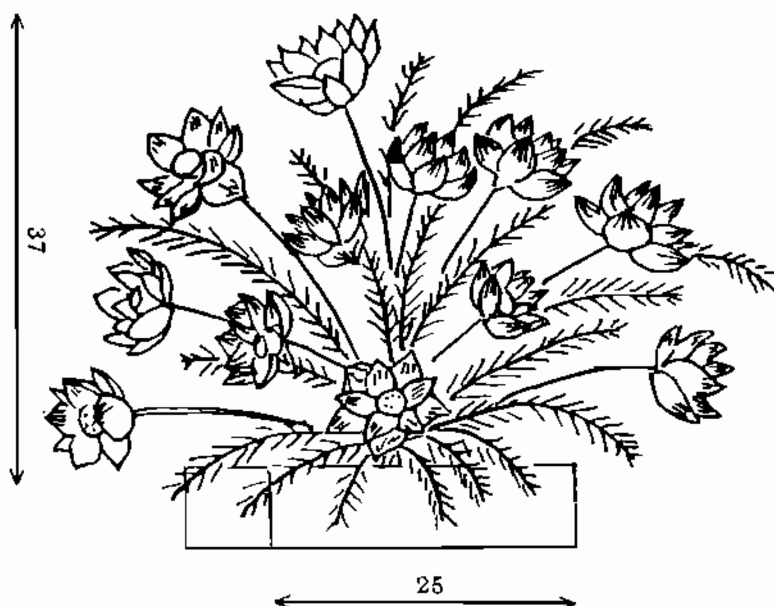
KIỂU 10

• Vật liệu

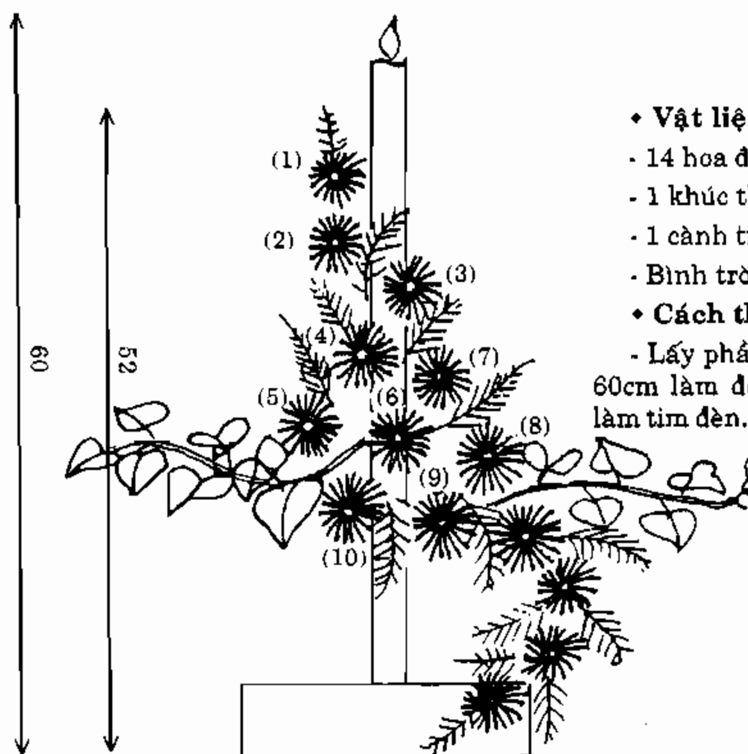
- 15 hoa sen xếp thành hoa hồng
- Chùm lá măng
- Bình chữ nhật 15/25

• Cách thực hiện

- Hoa sen cắm từ cao đến thấp chung quanh bình
- Lá măng cắm xen kẽ.



* Cắm hoa dành cho tiệc sinh nhật



KIỂU 1

• **Vật liệu**

- 14 hoa đồng tiền cam
- 1 khúc thân cây chuối làm đèn cầy
- 1 cành trầu bà
- Bình tròn ϕ 25

• **Cách thực hiện**

- Lấy phần trắng thân cây chuối cao 60cm làm đèn cầy, gắn hoa hồng búp làm tim đèn. Hoa (1) (2) (3) cắm cao thấp từ trái sang phải. Hoa (4) (5) (6) (7) cắm dạng hình thoi ở giữa bình. Hoa (8) (9) (10) cắm dạng tam giác sát bên phải.

- 4 hoa còn lại cắm hình vòng cung, bên phải.

- Cành trầu bà cắm dài từ trái sang phải.

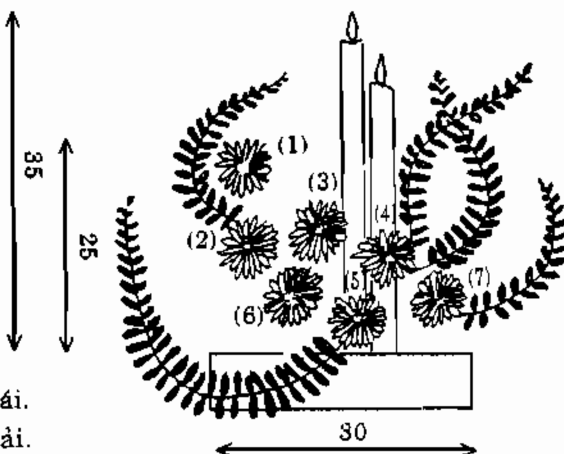
KIỂU 2

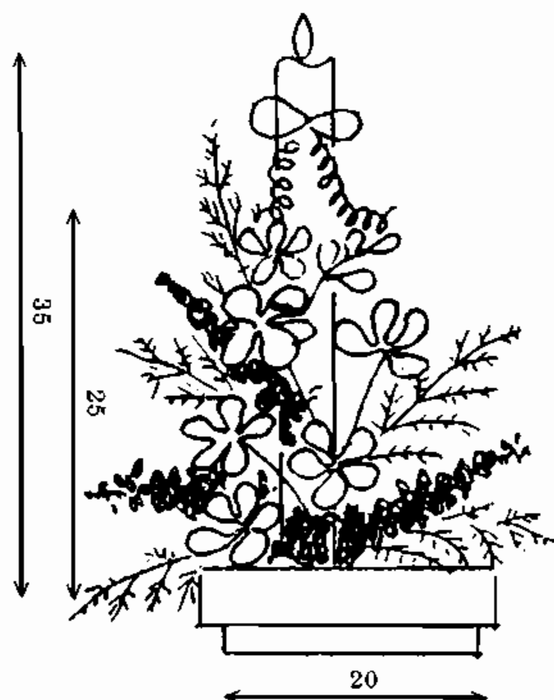
• **Vật liệu**

- 7 hoa đồng tiền vàng
- 5 nhánh dương xỉ
- 2 ngọn nến giả bằng bẹ chuối
- Bình chữ nhật

• **Cách thực hiện**

- Cắm 2 ngọn nến ở giữa
- Hoa (1) (2) cắm bên trái
- 4 hoa (3) (4) (5) (6) cắm dạng hình thoi trước nến
- Hoa (7) cắm bên phải
- 2 cành dương xỉ uốn cong cắm bên trái.
- 3 cành dương xỉ còn lại cắm bên phải.





KIỂU 3

• Vật liệu

- 8 hoa lan vàng
- Hoa hoàng anh
- Lá kim thủy tùng
- Bẹ chuối làm đèn
- Nơ hồng
- Bình thấp rộng 20cm

• Cách thực hiện

- Đèn cầy gắn nơ cắm thẳng đứng, lệch sang trái.
- Hoa lan cắm từ cao xuống thấp.
- Kim thủy tùng + hoa hoàng anh cắm chung quanh.

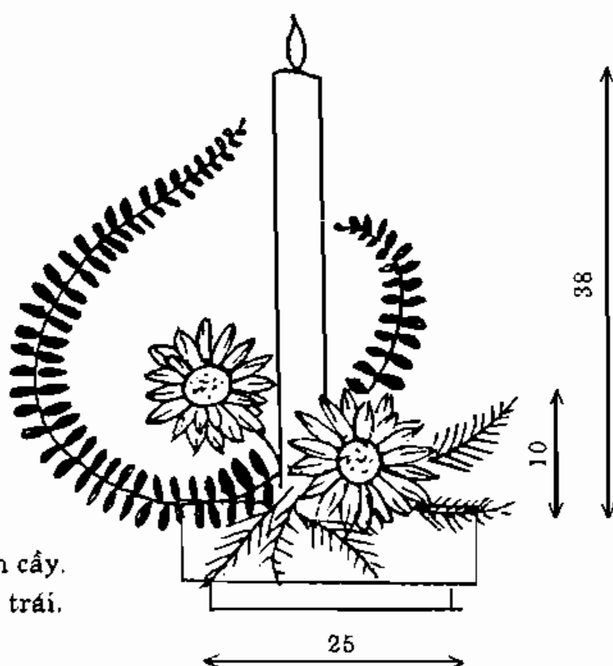
KIỂU 4

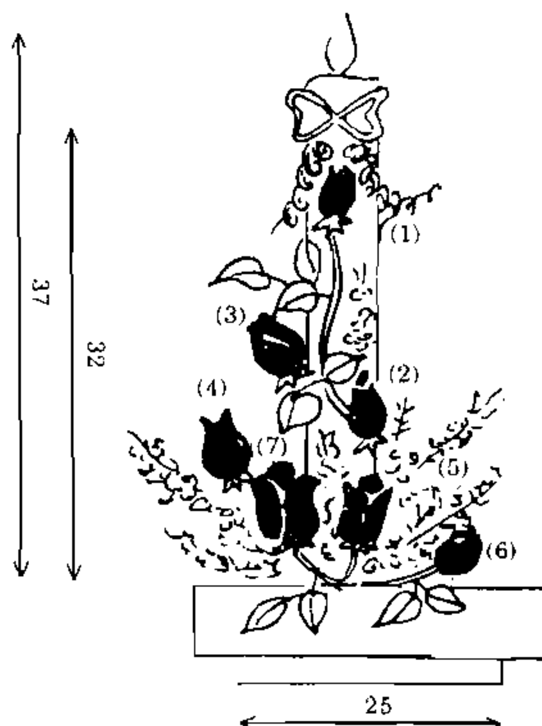
• Vật liệu

- 1 lõi chuối làm đèn
- 2 hoa hướng dương
- 2 lá dương xỉ
- Lá măng
- Bình bầu dục

• Cách thực hiện

- Đèn cầy cắm ở giữa
- Hoa hướng dương cắm trước đèn cầy.
- 2 lá dương xỉ cắm 2 bên phải và trái.
- Lá măng cắm chung quanh





KIỂU 5

• **Vật liệu**

- 7 hoa hồng có lá
- Thân chuối làm đèn
- Hoa hoàng anh
- Nơ xanh
- Bình rộng ọ 25cm

• **Cách thực hiện**

- Hoa (1) (2) cắm ở giữa từ cao đến thấp.

- Hoa (3) (4) + (7) cắm nghiêng sang trái.

- Hoa (5) (6) cắm nghiêng sang phải từ 20 - 80°

- Đèn cầy cắm thẳng đứng trước khi cắm hoa

- Hoa hoàng anh cắm chung quanh

KIỂU 6

• **Vật liệu**

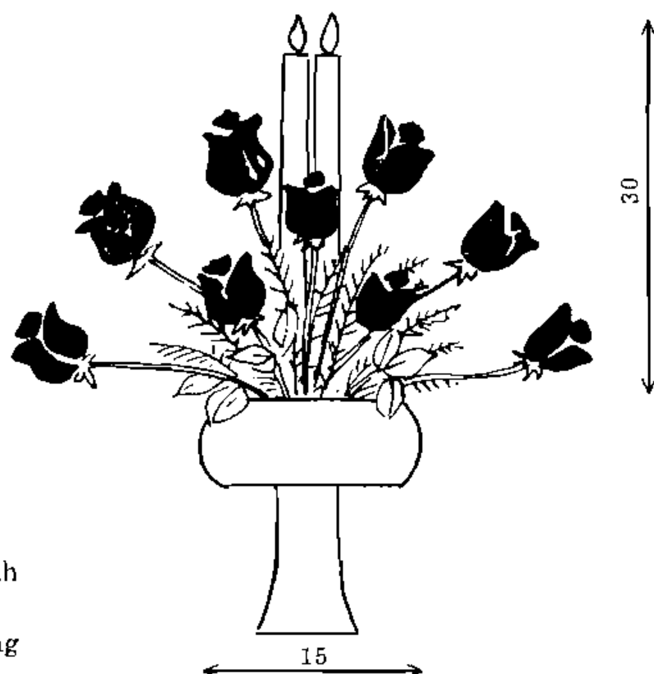
- 9 hoa hồng đỏ
- 2 cây nến giả cao 30cm
- Lá thanh tùng
- Bình tròn miệng rộng 15cm

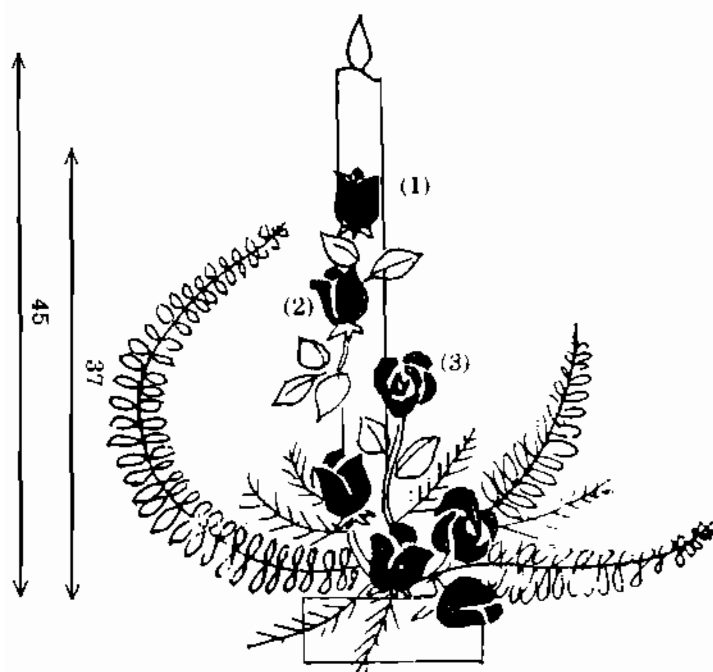
• **Cách thực hiện**

- Nến cắm ở giữa

- Hoa hồng cắm chung quanh bình (2 mặt) từ cao đến thấp

- Kim thủy tùng cắm chung quanh





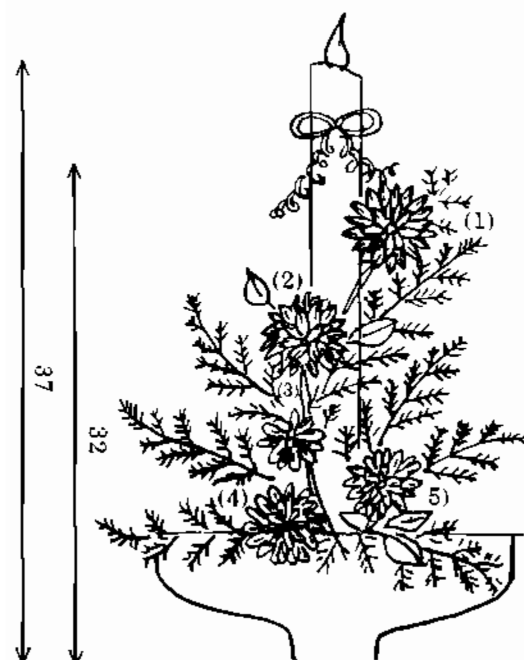
KIỂU 7

• **Vật liệu**

- 7 hoa hồng
- Đèn cầy giả
- 3 lá dương xỉ
- Lá măng
- Bình thấp rộng 15cm

• **Cách thực hiện**

- Nến giả cắm ở giữa
- Hoa (1) cắm trước nến
- Hoa (2) (3) cắm dưới (1) trước nến
- 4 hoa còn lại cắm dạng hình thoi ở miệng bình, dưới chân đèn cầy.
- 2 lá dương xỉ cắm cong bên phải
- 1 lá dương xỉ cắm cong bên phải
- Lá măng cắm quanh chân đèn



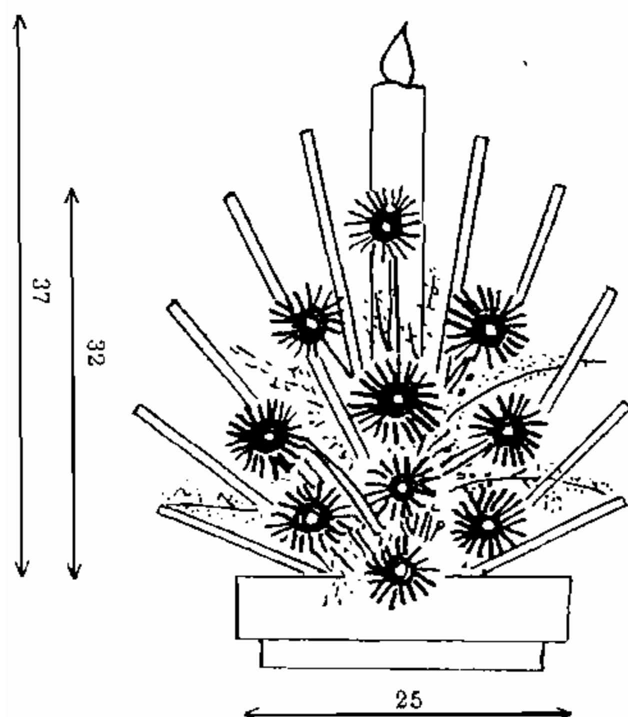
KIỂU 8

• **Vật liệu**

- 5 hoa thược dược
- 1 đèn cầy giả
- Nơ hồng
- Lá kim thủy tùng
- Bình rộng 30cm

• **Cách thực hiện**

- Sử dụng đèn cầy giả cắm giữa bình, có gắn nơ
- Hoa (1) cắm lệch sang phải, trước đèn.
- Hoa (2) cắm ở giữa, thấp hơn
- Hoa (3) (4) (5) cắm dạng tam giác gần miệng bình
- Lá kim thủy tùng cắm xen kẽ chung quanh



KIỂU 9

• Vật liệu

- 10 hoa đồng tiền đỏ
- Đèn cầy giả
- Bẹ chuối tỉa 10 nhánh làm phông
- Hoa hoàng anh
- Bình thấp rộng 25cm

• Cách thực hiện

- Đèn cầy cắm ở giữa.
- 10 nhánh bẹ chuối xếp đều làm phông
- 10 hoa đồng tiền xếp từ cao xuống thấp
- Hoa hoàng anh cắm xen kẽ chung quanh

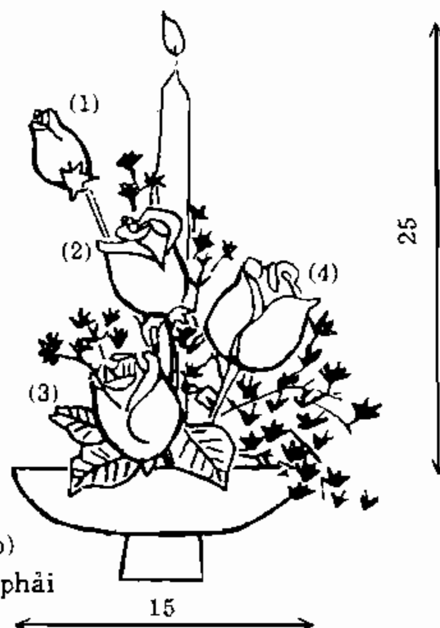
KIỂU 10

• Vật liệu

- 4 hoa hồng đỏ
- 1 đèn cầy trắng cao 25cm
- Chùm hoa thạch thảo
- Bình tròn miệng rộng 15cm

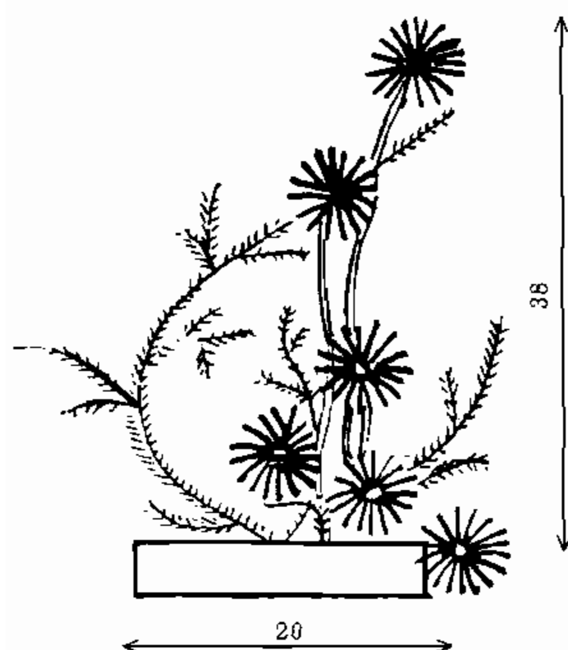
• Cách thực hiện

- Ngọn nến cắm ở giữa
- Hoa (1) cắm nghiêng bên trái (hoa búp)
- Hoa (2) (3) (4) cắm dạng tam giác bên phải
- Thạch thảo cắm chung quanh



* Các dạng cắm hoa tiếp tân

• NHỮNG KIỂU CẮM BÌNH THẤP



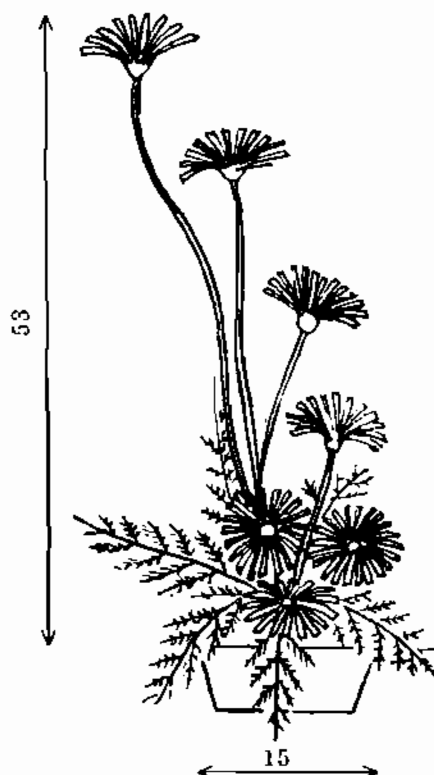
KIỂU 1

• Vật liệu

- 6 hoa đồng tiền đỏ
- Vài nhánh rong đá
- Bình thấp, miệng rộng 20cm

• Cách thực hiện

- Cắm hoa (1) (2) (3) thẳng đứng giữa bình
- Hoa (4) (5) (6) cắm dưới bình hoa từ trái sang phải
- Rong đá cắm xung quanh



KIỂU 2

• Vật liệu

- 7 hoa đồng tiền
- 6 lá kim thủy tùng
- Bình thấp 15/15

• Cách thực hiện

- Hoa (1) (2) (3) (4) từ cao đến thấp nghiêng sang phải
- Hoa (5) (6) (7) cắm dạng tam giác ở gần miệng bình
- Kim thủy tùng cắm chung quanh.

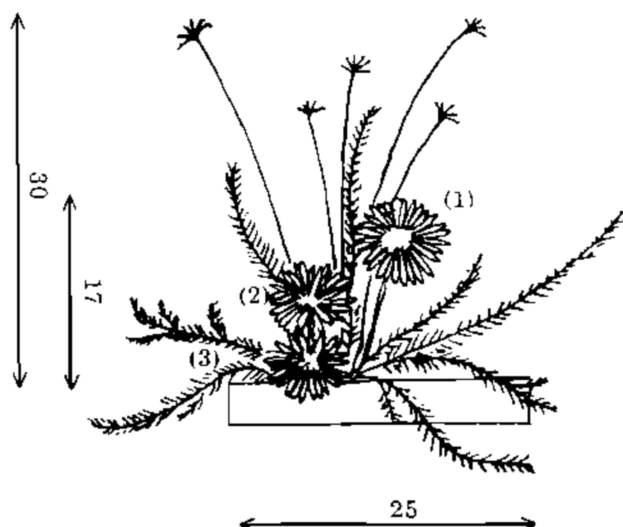
KIỂU 3

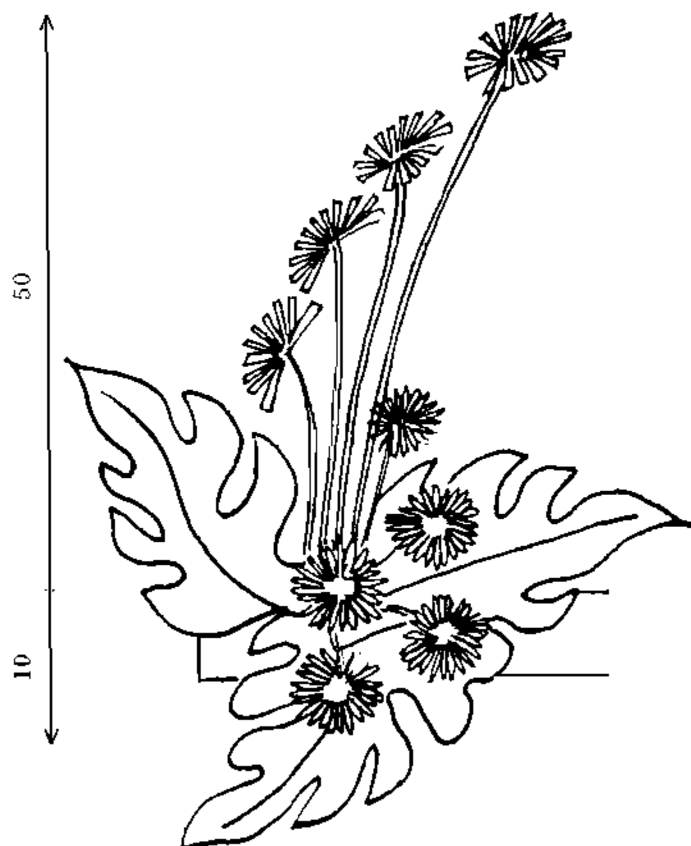
◆ **Vật liệu**

- 3 hoa đồng tiền màu vàng
- Nhánh rong đá
- Vài cọng cỏ may
- Bình thấp rộng 25cm

◆ **Cách thực hiện**

- Hoa (1) cắm ở giữa cao 17cm
- Hoa (2) (3) cắm cao thấp về bên trái, gần miệng bình
- Rong đá cắm chung quanh
- Cỏ may cắm cao ở giữa





KIỂU 4

◆ **Vật liệu**

- 5 hoa đồng tiền
- 4 cành thủy trúc
- 3 lá đinh lăng ren
- 1 bình chữ nhật

◆ **Cách thực hiện**

- Cắm 4 cành thủy trúc theo thứ tự cao thấp bên trái
- 3 lá đinh lăng cắm dưới gốc
- 5 hoa đồng tiền cắm ở giữa

KIỂU 5

• Vật liệu

- 5 hoa đồng tiền
- 4 lá đinh lăng ren
- 1 bình thấp rộng 20cm

• Cách thực hiện

- Cắm hoa (1) (2) bên trái của bình
- 3 hoa còn lại cắm ở giữa bình, phía dưới hoa (1) (2)
- Lá đinh lăng cắm chung quanh



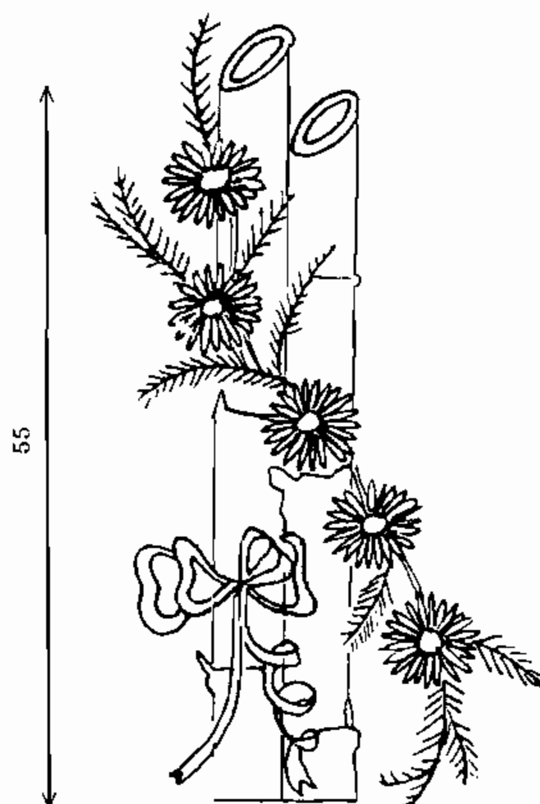
KIỂU 6

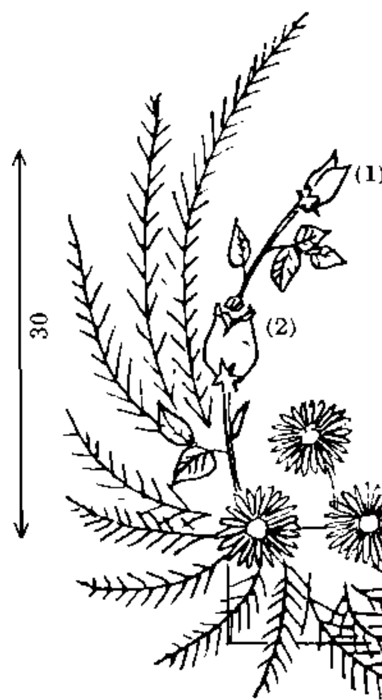
• Vật liệu

- 5 hoa đồng tiền
- 1 sợi dây nơ
- Lá măng
- 2 ống tre làm bình

• Cách thực hiện

- Để 2 ống tre sát vào nhau
- 5 hoa đồng tiền cắm dạng chữ S từ trái sang phải
- Lá măng cắm chung quanh
- Dây nơ thắt bên trái bình





KIỂU 7

• Vật liệu

- 2 hoa hồng
- 3 hoa đồng tiền
- Cành lá dương
- Bình tròn

• Cách thực hiện

- Cành hoa hồng (1) và (2) được cắm cao thấp bên trái, (1) nghiêng sang phải 45 độ.
- 3 hoa đồng tiền cắm dạng tam giác ở giữa, gần miệng bình.
- Cành dương cắm hình vòng cung từ trái sang phải.

"Làm sao sống được mà không yêu
Không nhớ không thương một kẻ nào
Hãy đốt đời ta muôn thứ lửa
Cho bừng tia nắng độ tia sao."

(Xuân Diệu)

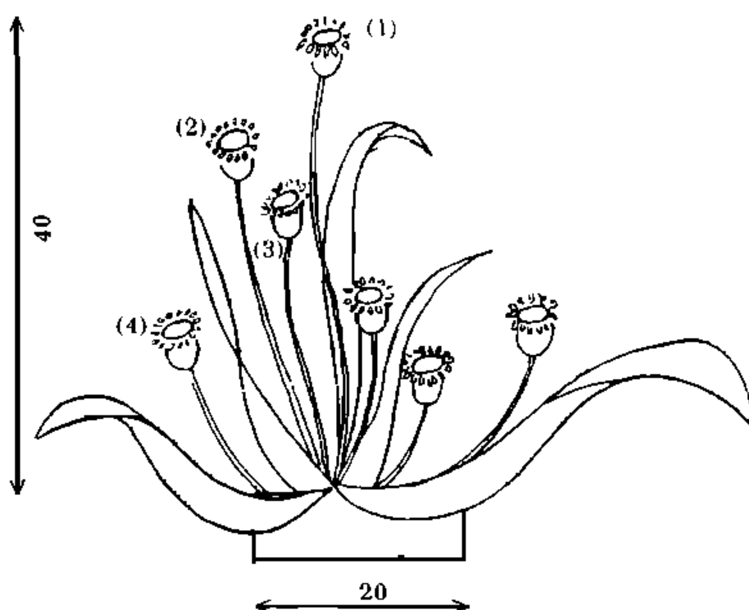
KIỂU 8

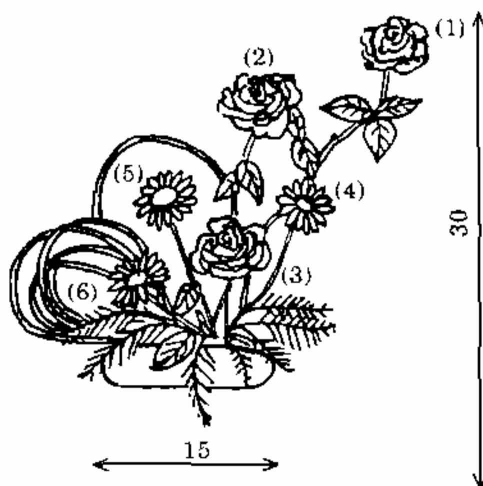
• Vật liệu

- 7 hoa sen bỏ cánh
- 5 lá vĩ hổ
- Bình bầu dục

• Cách thực hiện

- 1 hoa sen bỏ cánh còn nhụy, cắm thẳng ở giữa.
- Hoa (2) (3) (4) cắm theo dạng tam giác phía bên trái của bình.
- 3 hoa còn lại cắm dạng tam giác bên phải của bình, thấp hơn hoa (2) (3) (4).
- Lá vĩ hổ cắm chung quanh.





KIỂU 9

• **Vật liệu**

- 3 hoa hồng tường vi đỏ có lá
- 3 hoa cúc trắng
- Bẹ chuối
- Lá măng
- Bình thấp 15cm

• **Cách thực hiện**

- Hoa (1) cắm nghiêng sang phải 40°
- Hoa (2) cắm nghiêng sang phải 15°
- Hoa (3) cắm dưới hoa (1) và (2) bên phải
- Hoa (4) (5) (6) cắm chung quanh
- Bẹ chuối uốn 5 vòng, bên trái

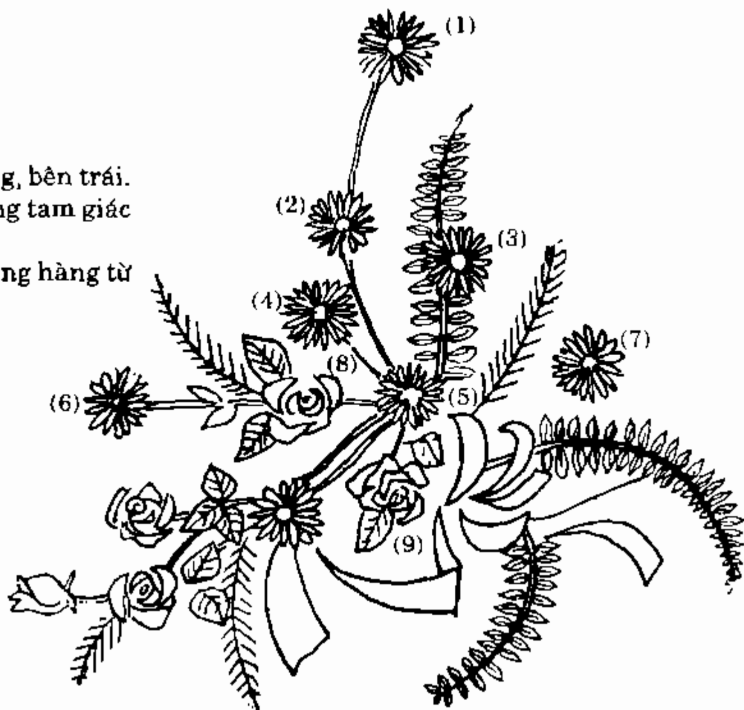
KIỂU 10

• **Vật liệu**

- 8 hoa đồng tiền
- 5 hoa hồng
- Lá dương xỉ
- Lá măng - Dây nơ
- Bình tròn

• **Cách thực hiện**

- Hoa (1) cắm thẳng đứng, bên trái.
- Hoa (2) (3) (4) cắm dạng tam giác phía dưới bên trái.
- Hoa (5) (6) (7) cắm thẳng hàng từ trái sang phải.
- Hoa đồng tiền còn lại cắm lệch xuống sang trái 40°
- Hoa hồng (8) cắm giữa (6) và (5)
- Hoa (9) tạo tam giác với (5) và (8)
- Hoa hồng còn lại cắm tam giác bên trái hoa đồng tiền cuối.
- Lá dương xỉ, lá măng cắm chung quanh. Dây nơ cột bên trái.



KIỂU 11

• Vật liệu

- 5 hoa đồng tiền
- 3 lá trầu ông
- Lá măng
- Bình bầu dục thấp

• Cách thực hiện

- 5 hoa đồng tiền cắm giữa bình, cao thấp
- Lá trầu ông cắm chung quanh
- Lá măng cắm xen kẽ



KIỂU 12

• Vật liệu

- 2 hoa hướng dương
- 8 lá vĩ hổ
- Lá măng
- Bình tam giác

• Cách thực hiện

- 5 lá vĩ hổ cắm cao thấp bên trái.
- 3 lá vĩ hổ xếp đều bên phải.
- Hoa hướng dương cắm ở giữa.
- Lá măng cắm chung quanh.



"Lá rơi theo gió lá bay
Bên hồ ta đứng đắm say nhìn hồ
Sương mai đầy đỏ trắng mờ
Như còn lưu luyến đôi bờ cây xanh".

(Nguyễn Bính)

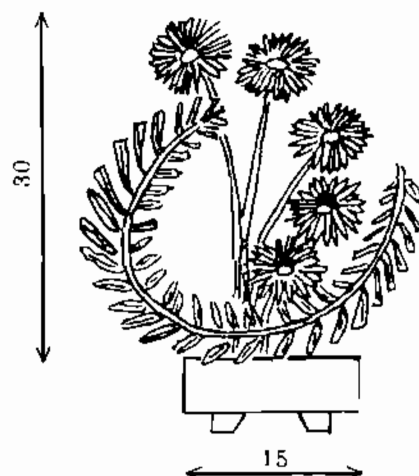
KIỂU 13

• Vật liệu

- 5 hoa đồng tiền đỏ
- 1 cành cau kiểng
- 1 bình tam giác

• Cách thực hiện

- Cắm 5 hoa cao thấp ở giữa, dạng vòng cung
- Cành cau kiểng cắm cong từ trái sang phải



"Vầng trăng ai xẻ làm đôi,
Nửa in gối chiếc, nửa soi dặm trường".

("Kiều" - Nguyễn Du)

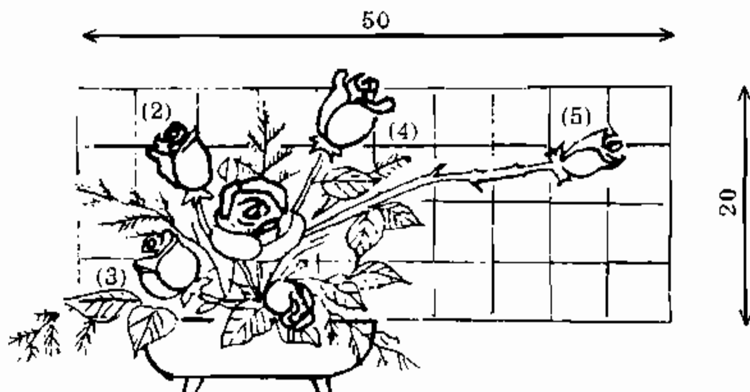
KIỂU 14

• Vật liệu

- 5 hoa hồng đỏ có lá
- Lá thanh tùng
- Vỉ tre 20/50
- Bình miệng rộng

• Cách thực hiện

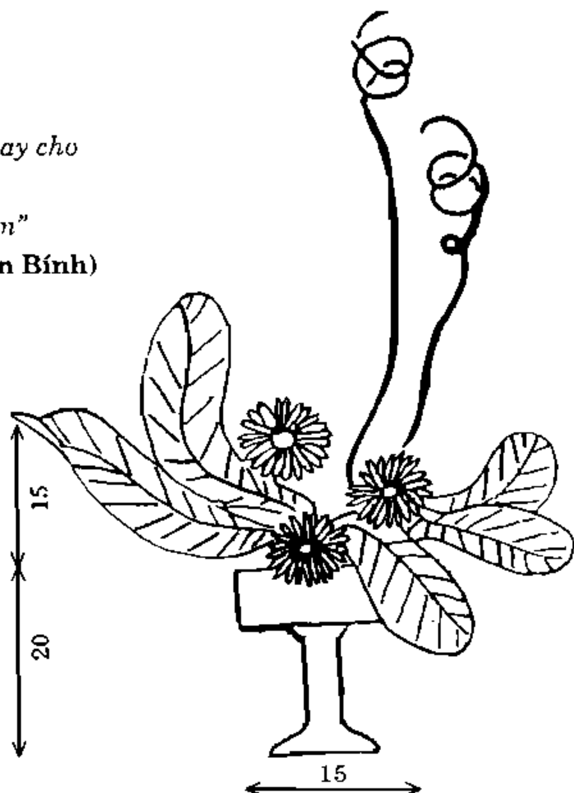
- Hoa to (1) cắm thấp ở giữa bình
- Hoa (2) (3) cắm nghiêng sang trái
- Hoa (4) (5) cắm nghiêng sang phải
- Lá thanh tùng cắm chung quanh
- Vỉ tre làm phông



KIỂU 15

"Đàn tôi đứt hết dây rồi
Không người nối hộ, không người thay cho
Rì rào những buổi gieo mưa
Lòng đơn ngỡ tiếng quay tơ đầm đầm"

(Nguyễn Bính)

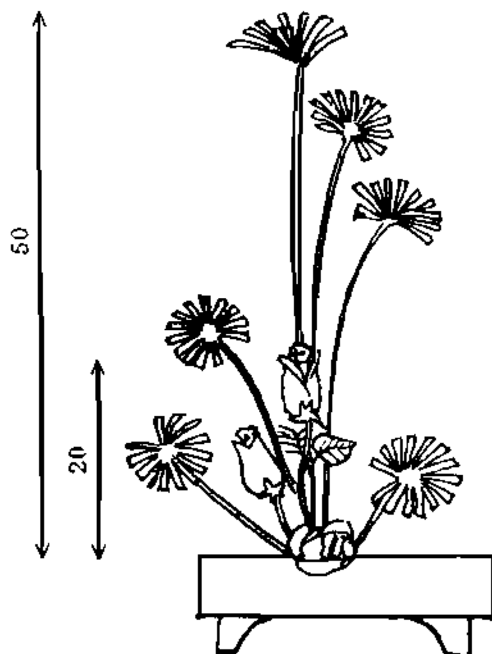


◆ **Vật liệu**

- 3 hoa đồng tiền
- 5 lá sứ - 2 dây điện đen
- Bình vuông 15/15 có chân cao

◆ **Cách thực hiện**

- 3 hoa đồng tiền cắm dạng tam giác ở giữa
- 2 lá sứ cắm cao nghiêng bên trái
- 3 lá sứ còn lại xếp đều sát miệng bình bên phải
- 2 dây điện uốn cong xoắn cắm bên phải trên hoa đồng tiền



KIỂU 16

◆ **Vật liệu**

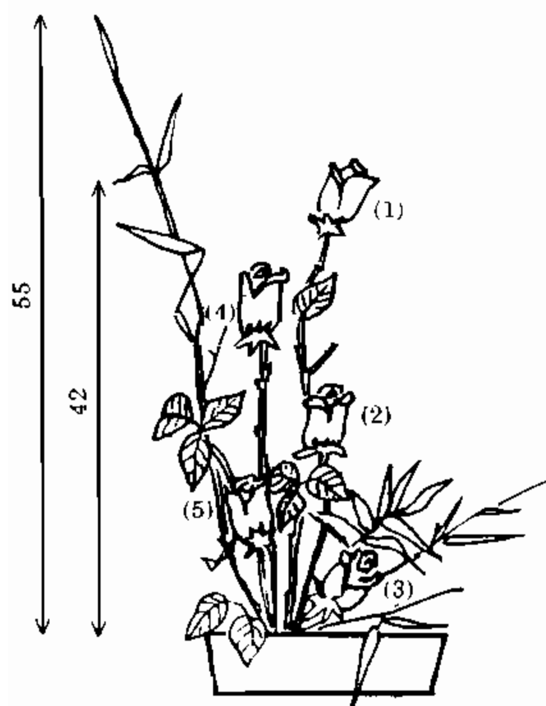
- 3 hoa hồng - 6 cành thủy trúc
- Bình chữ nhật

◆ **Cách thực hiện**

- Cành thủy trúc (1) (2) (3) cắm thẳng đứng, cao thấp bên trái bình
- 3 hoa hồng cắm dưới 3 cành (1) (2) (3), 3 cành thủy trúc còn lại uốn quanh 3 hoa hồng

"Gió lạnh sương sa nặng hạt rồi
Thuyền ta đậu lại bến này thôi
Sáng mai xuôi ngược về đâu nhỉ
Nào biết về đâu kẻ ngược xuôi".

(Nguyễn Bính)



"Thuyền ai giăng thả sang Đoài
Đêm khuya mở nhẹ then cài cửa ra.
Giăng vào bóng nữa là ba
Với em ở trái tim ta là nhiều".

(Nguyễn Bính)

KIỂU 17

• Vật liệu

- 5 hoa hồng có lá
- 3 cành trúc
- 1 nhánh lá tre
- Bình rộng 20cm

• Cách thực hiện

- Hoa (1) (2) (3) cắm thẳng ở giữa
- Hoa (4) (5) cắm lệch sang trái cao thấp
- Cành trúc cao cắm bên trái
- Cành trúc thấp cắm bên phải
- Nhánh lá tre cắm phía sau bên phải

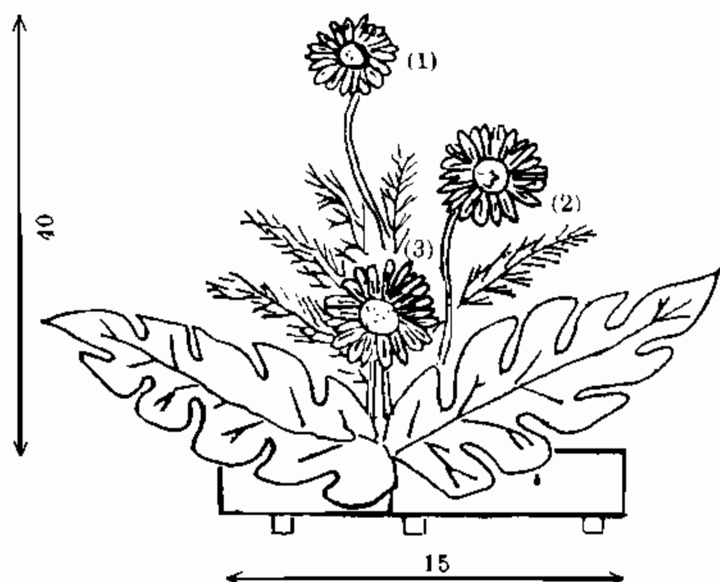
KIỂU 18

• Vật liệu

- 3 hoa hướng dương
- 2 lá to dài
- 1 bình tam giác
- Lá măng

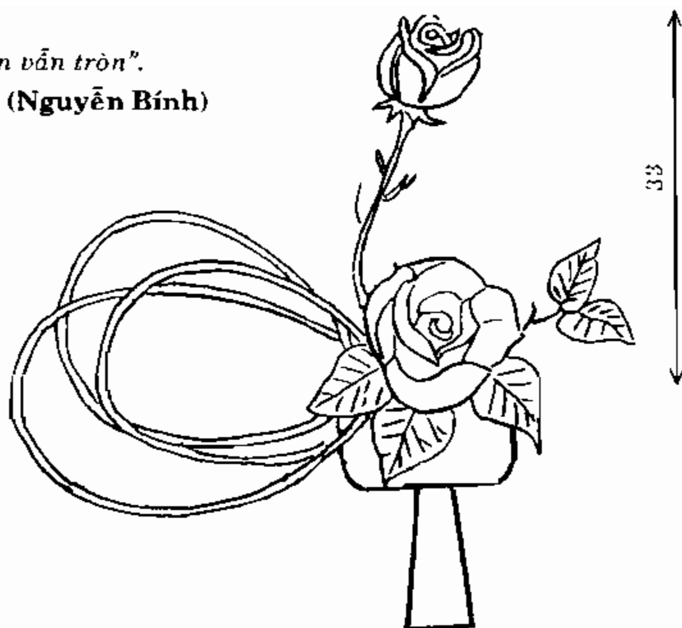
• Cách thực hiện

- Hoa (1) cắm ở giữa bình cao 40cm
- Hoa (2) cắm nghiêng sang phải 20°
- Hoa (3) cắm trước hoa (1) nhưng thấp hơn
- 2 lá cắm dưới gốc, 2 bên phải và trái
- Lá măng cắm chung quanh (độ vài cọng)



"Tình tôi là giọt thủy ngân
Dù nghiền chẳng nát dù lăn vẫn tròn".

(Nguyễn Bính)



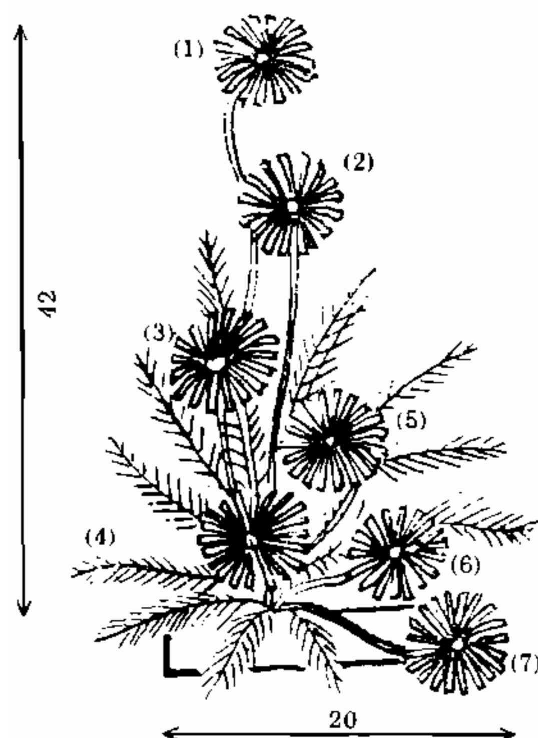
KIỂU 19

• Vật liệu

- 3 cọng ngó sen
- 2 hoa hồng
- 1 bình tròn có chân miệng rộng 15cm.

• Cách thực hiện

- Cắm hoa hồng cao thấp ở giữa.
- Uốn 3 cọng ngó sen cắm dưới gốc hoa.



KIỂU 20

• Vật liệu

- 7 hoa đồng tiền đỏ
- Lá măng
- Bình rộng 20cm

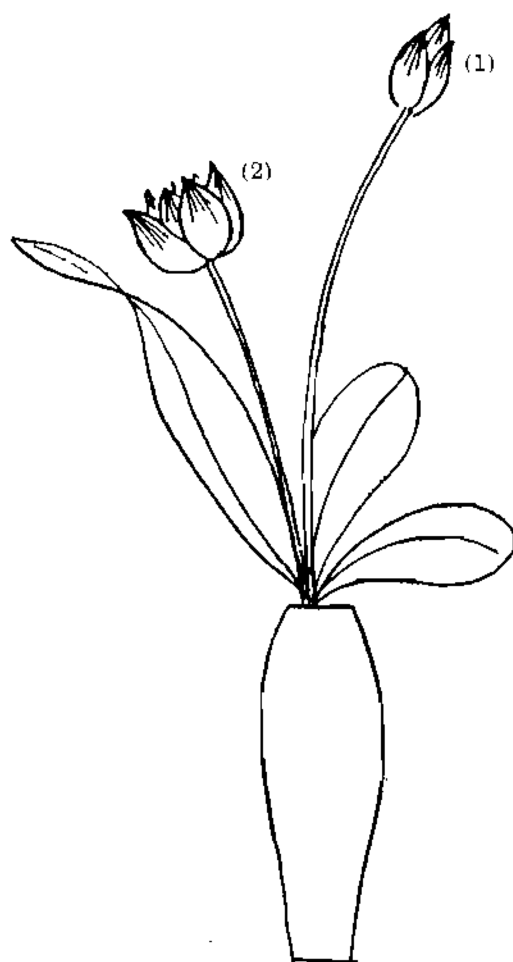
• Cách thực hiện

- Hoa (1) (2) (3) (4) cắm ở giữa bình, lệch sang trái.
- Hoa (5) (6) (7) rũ xuống về phía phải.

"Xuân đã sang rồi em có hay
Tình xuân chan chứa, ý xuân đầy".

(Nguyễn Bính)

• NHỮNG KIỂU CẮM BÌNH CAO



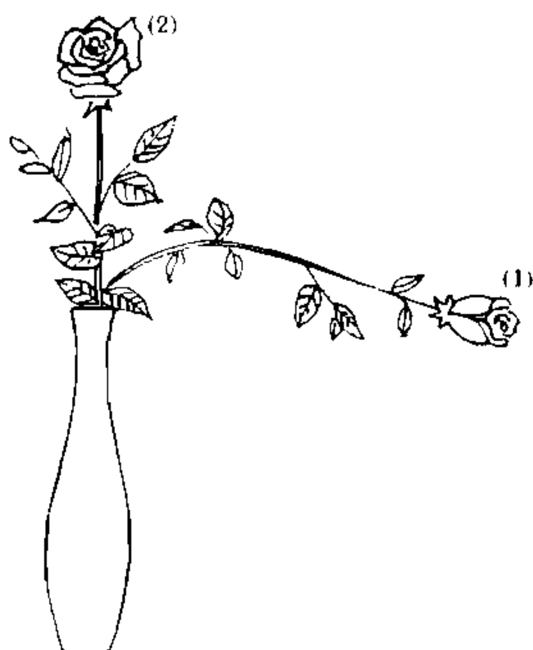
KIỂU 1

• Vật liệu

- 2 hoa sen
- 3 lá vĩ hổ
- 1 bình cao

• Cách thực hiện

- Cắm hoa (1) nghiêng sang phải 15°
- Cắm hoa (2) nghiêng sang trái 10°
- Lá vĩ hổ cắm chung quanh, dưới gốc



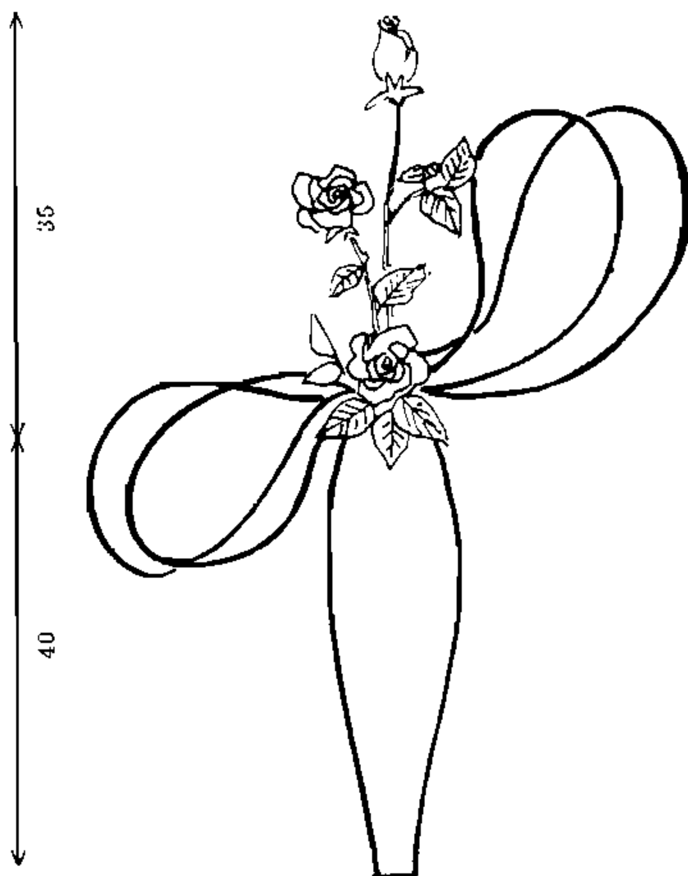
KIỂU 2

• Vật liệu

- 2 hoa hồng
- 1 bình cao, miệng hẹp

• Cách thực hiện

- Cắm hoa (1) nghiêng sang phải 90°
- Hoa (2) cắm thẳng ở giữa



KIỂU 3

• Vật liệu

- 3 hoa hồng
- Ngó sen
- Bình cao 40cm

• Cách thực hiện

- Hoa hồng cắm từ cao đến thấp ở giữa bình
- Ngó sen quấn 2 vòng bên phải cao và 2 vòng bên trái thấp.

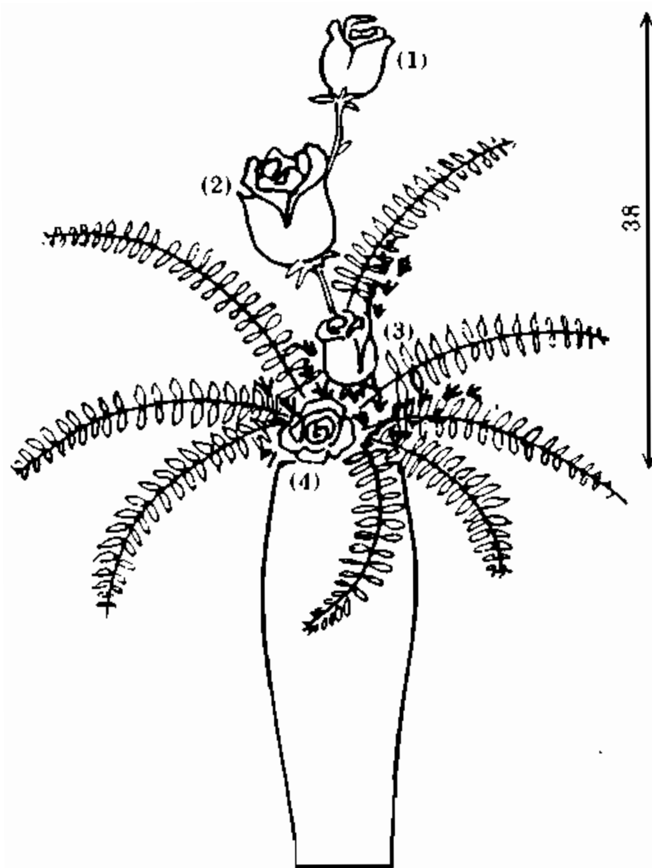
KIỂU 4

• Vật liệu

- 3 hoa hồng
- 2 cọng dây điện
- Vài cọng cỏ may khô
- Cọng rơm
- Bình cao

• Cách thực hiện

- Dây điện quấn vòng cắm ở giữa
- 3 hoa hồng cắm từ phải sang trái
- Cọng cỏ cắm chung quanh cùng với cọng rơm.



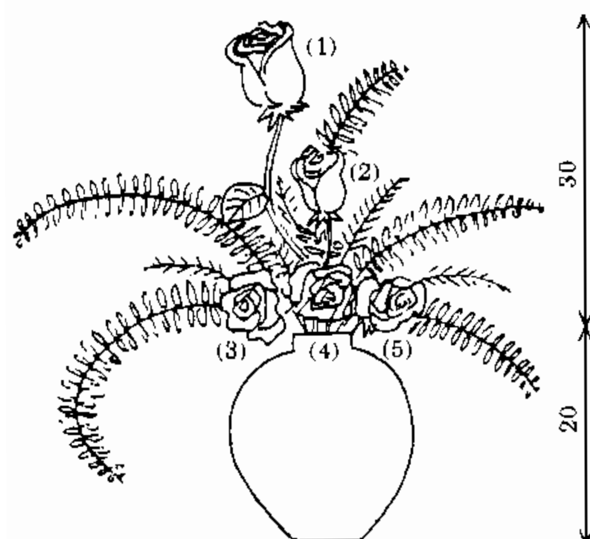
KIỂU 5

• **Vật liệu**

- 4 hoa hồng vàng
- Chùm hoa thạch thảo
- 8 lá dương xỉ
- Bình cao

• **Cách thực hiện**

- Hoa (1) (2) (3) (4) cắm hoa thấp ở giữa.
- Lá dương xỉ cắm chung quanh.



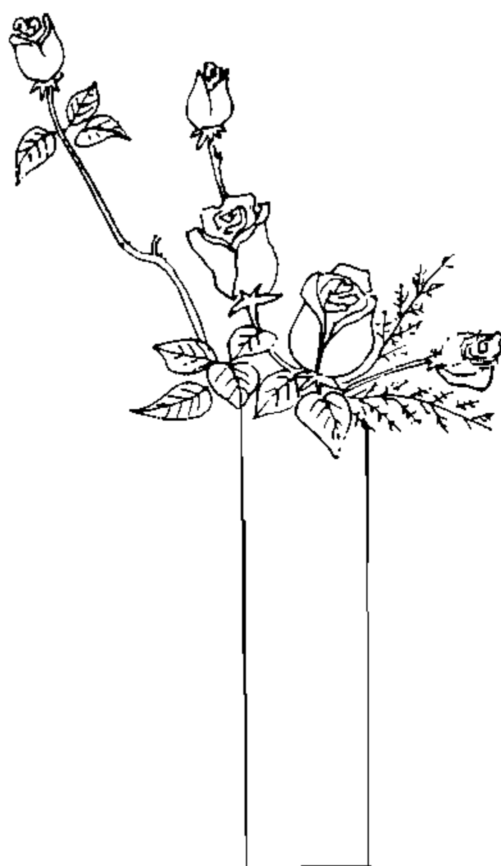
KIỂU 6

• **Vật liệu**

- 5 hoa hồng
- 5 nhánh dương xỉ
- Lá màng
- Bình bầu tròn cao 20cm

• **Cách thực hiện**

- Hoa (1) (2) cắm cao thấp ở giữa.
- Hoa (3) (4) (5) cắm từ trái sang phải.
- Dương xỉ cắm chung quanh.



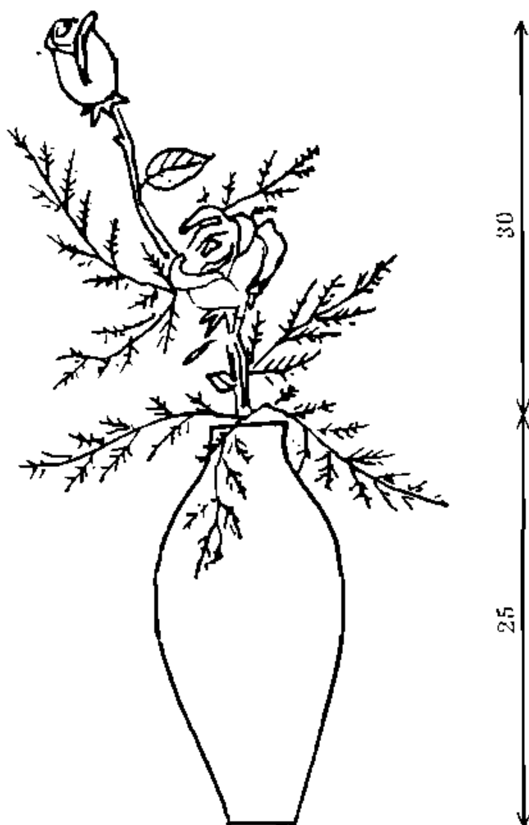
KIỂU 7

• Vật liệu

- 5 hoa hồng đỏ có lá
- Lá kim thủy tùng
- Bình cao

• Cách thực hiện

- 5 hoa hồng cắm dạng suối đổ từ phải sang trái.
- Lá kim thủy tùng (hoặc lá măng) cắm chung quanh.



KIỂU 8

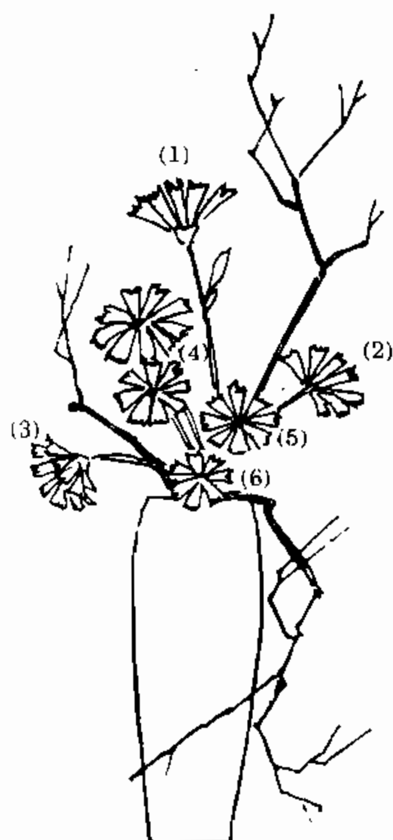
• Vật liệu

- 2 hoa hồng vàng (1 nhánh cao 30cm)
- Nhánh kim thủy tùng
- Bình cao 25cm

• Cách thực hiện

- 2 hoa hồng cắm nghiêng bên trái
- Lá kim thủy tùng cắm chung quanh

KIỂU 9



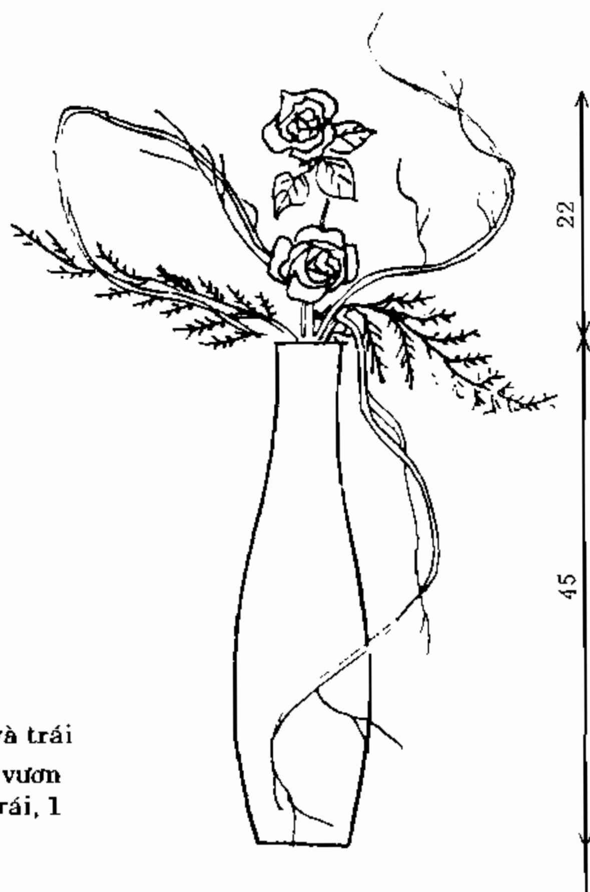
• Vật liệu

- 7 hoa cẩm chướng
- 2 cành khô
- Bình cao

• Cách thực hiện

- Cắm 1 cành khô nghiêng sang phải, 1 cành khô rủ xuống
- Hoa (1) thẳng lên cao
- Hoa (2) nghiêng sang phải 45⁰
- Hoa (3) nghiêng sang trái 80⁰
- Hoa (4) (5) (6) tạo thành tam giác ở miệng bình
- Hoa (7) cắm trên hoa (4)

KIỂU 10



• Vật liệu

- 2 hoa hồng vàng có lá
- 2 nhánh kim thủy tùng
- 3 nhánh rễ hoa lan
- Bình cao 45cm

• Cách thực hiện

- 2 hoa hồng cắm cao thấp ở giữa
- Lá kim thủy tùng cắm bên phải và trái
- Rễ hoa lan cắm ở giữa: 1 nhánh vươn lên bên phải, 1 nhánh nghiêng sang trái, 1 nhánh rũ xuống

Phần

B

KỸ THUẬT NẤU NƯỚNG

I. Các nguyên tắc nấu nướng

+ Nấu nướng là làm chín thực phẩm bằng tác dụng của nhiệt.

A. MỤC ĐÍCH

+ Thực phẩm cần phải trải qua nhiều biến chuyển hóa học và lý học để được tiêu hóa trong cơ thể, những biến chuyển này xảy ra được là nhờ những phương pháp nấu nương, tiêu hóa, hấp thụ và biến thể. Sự nấu nướng thực phẩm còn cần thiết bởi những lý do sau:

- Giết chết những vi khuẩn có hại, ký sinh trùng (nếu có) trong thực phẩm để thực phẩm trở nên tinh khiết hơn.

- Làm tăng hương vị của thức ăn, do đó làm thức ăn trở nên ngon hơn.

- Làm cho thực phẩm dễ tiêu bằng cách làm đứt các mối của chất xenluloza có trong rau cải, làm mềm và nứt các hạt ngũ cốc.

- Làm cho thịt trở nên mềm và dễ tiêu.

- Làm thay đổi trạng thái của thực phẩm và giúp tiêu hóa được.

B. HIỆU QUẢ

- Sự nấu nướng làm thực phẩm được mềm, dễ tiêu và thơm ngon hơn, nhưng giá trị dinh dưỡng của thực phẩm cũng bị giảm bớt nhiều hay ít tùy theo độ tan trong nước, sức chịu đựng nhiệt của các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm.

Không đậy nắp lúc nấu, không thêm thuốc muối, muối diêm vào rất có hại cho sinh tố, cũng như sự đun sôi quá lâu.

C. CÁC NGUYÊN TẮC NẤU NƯỚNG

1. Nguyên tắc nấu trong nước

a. Nấu không bỏ nước: Để thức ăn trong nước lạnh có nêm muối, nấu lửa vừa và để sôi trong vài ba giờ (nấu cháo, nấu canh, suông, phở...)

b. Nấu bỏ nước: Để nước vừa, nấu cho thức ăn khỏi cháy, chụm lửa khá nhiều, nước cạn là thức ăn chín, (luộc khoai...).

- Để nước sôi, cho thức ăn vào, chờ sôi trở lại là vớt ra để ráo (luộc rau...)

2. Nguyên tắc nấu trong chất béo: Có 3 cách:

- Chiên: Thực phẩm đem chiên phải là loại chất đạm như trứng, thịt, cá hoặc chất bột như khoai tây, ngũ cốc...

- Xào: Thức ăn khi xào ít tốn mỡ hơn chiên và cần ít thời gian hơn chiên. Khi xào, thức ăn được cho vào dầu, mỡ nóng để thức ăn săn lại, vừa chín là múc ra khỏi chảo.

- Ram: Hai mặt của món ăn cần thấm mỡ hay dầu.

3. Nguyên tắc nấu trong không khí (nấu bằng sức nóng trực tiếp của lửa): có 3 cách:

- Nướng: Có lửa dưới: (nem nướng, bún chả...).

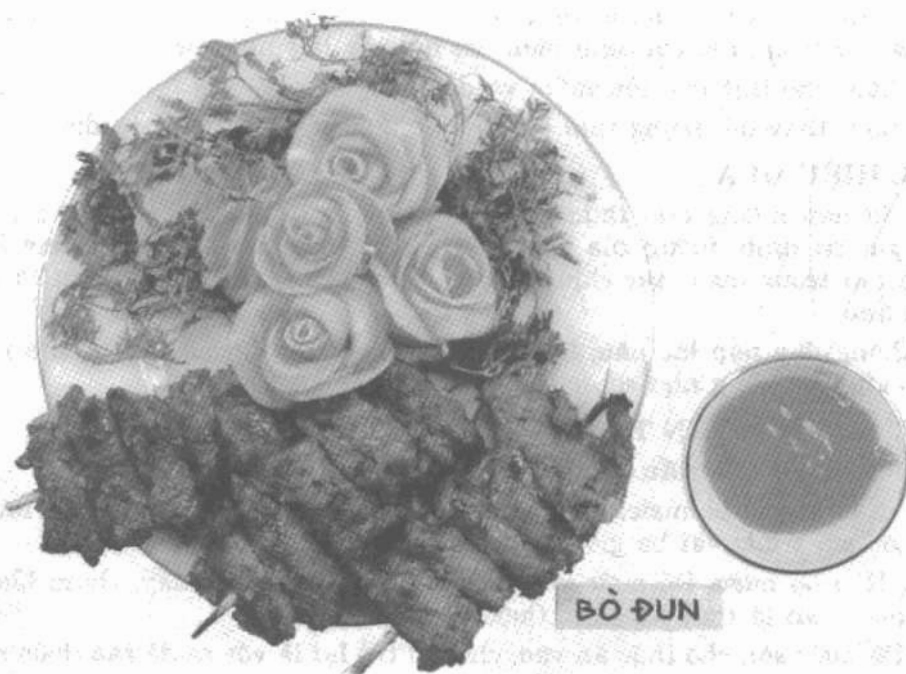
- Quay xiên: Có lửa hai bên (heo quay, vịt quay...).

- Đút lò: Hơi nóng tỏa đều (gà đút lò, bánh bông lan và các loại bánh nướng...)

4. Nguyên tắc nấu trong hơi nước

- Hấp: Dùng xửng đặt trong chảo có chứa nước không quá đáy xửng. Món hấp chín ráo hơn món chưng (hấp bánh, hấp chả...)

- Chưng: Món chưng thường đặt trong chảo hoặc soong có nắp đậy. Nước sôi và hơi nước hòa lẫn với món chưng (mắm chưng, cá chẽm chưng tương...).



II. Các phương pháp chế biến thực phẩm.

+ Thực phẩm dùng hàng ngày được chế biến bằng nhiều phương pháp:

- Có những phương pháp sử dụng nhiệt.
- Có những phương pháp không sử dụng nhiệt.

A. PHƯƠNG PHÁP SỬ DỤNG NHIỆT (nấu nướng)

+ Nấu nướng là làm chín thực phẩm bằng tác dụng của nhiệt.

Mục đích của việc sử dụng nhiệt là làm cho thực phẩm được chín mềm, dễ hấp thụ và thơm ngon hơn (do protid được thủy phân thành amin).

*** Sự nấu nướng thực phẩm còn cần thiết bởi những lý do sau:**

- Giết chết những vi khuẩn có hại, ký sinh trùng (nếu có) trong thực phẩm để thực phẩm trở nên tinh khiết hơn.

- Làm tăng hương vị của thức ăn, do đó làm thức ăn trở nên ngon hơn.

- Làm cho thực phẩm dễ tiêu bằng cách làm đứt các mối của chất xenluloza có trong rau cải, làm mềm và nứt các hạt ngũ cốc.

- Làm cho thịt trở nên mềm và dễ tiêu.

- Làm thay đổi trạng thái của thực phẩm và giúp tiêu hóa được.

*** Hiệu quả**

- Sự nấu nướng làm thực phẩm được mềm, dễ tiêu và thơm ngon hơn, nhưng giá trị dinh dưỡng của thực phẩm cũng bị giảm bớt nhiều hay ít tùy theo độ tan trong nước, sức chịu đựng nhiệt của các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm.

+ Có 4 phương pháp làm chín thực phẩm bằng nhiệt:

- Phương pháp làm chín trong nước.
- Phương pháp làm chín bằng hơi nước.
- Phương pháp làm chín trong chất béo (mỡ, dầu).
- Phương pháp làm chín bằng sức nóng trực tiếp của lửa.

A1 - PHƯƠNG PHÁP LÀM CHÍN THỰC PHẨM TRONG NƯỚC

1. Chần (hay trụng), luộc

a. Chần: là phương pháp cho thực phẩm vào một lượng nước lớn đang sôi trong thời gian rất ngắn, chỉ đủ làm chín tái hoặc chín tới thực phẩm.

**** Quy trình kỹ thuật***

- Nhặt, gọt, rửa nguyên liệu thực vật hay động vật, cắt thái cho phù hợp.

- Đun nước cho sôi, thêm tí muối hoặc phèn chua tùy yêu cầu.

Thả thực phẩm vào, dùng đũa đảo sơ cho chín đều. Vớt ra đem nhúng ngay vào thau nước lạnh.

- Hoặc có thể múc nước sôi dội lên thực phẩm vài lần cho chín tái.

- Thực phẩm để chần thường là:

+ Rau lá như: rau cần, cải cúc v.v...

+ Thực phẩm nấu nhiều bị dai như: thịt bò, thận...

+ Thực phẩm được chế biến bằng các phương pháp khác như các loại rau, trái trước khi sên đường.

**** Yêu cầu kỹ thuật***

- Thực phẩm còn giữ được màu sắc tươi (rau xanh, quất vàng...); còn giữ được mùi vị chính của nguyên liệu thực phẩm.

- Thực phẩm chín tái đều.

b. Luộc: là phương pháp cho thực phẩm vào một lượng nước lớn (có thể đang sôi hoặc nước lạnh) trong thời gian dài, đủ để làm thực phẩm chín mềm theo yêu cầu.

**** Quy trình kỹ thuật***

- Nhặt, gọt, rửa sạch nguyên liệu, cắt thái cho phù hợp.

- Nếu luộc chủ yếu lấy nước: cho thực phẩm vào nước lạnh. Sau khi nước sôi, đun nhỏ lửa, năng hớt bọt cho nước trong (nấu nước dùng...).

- Nếu luộc chủ yêu lấy cái: ướp gia vị vào thực phẩm, cho thực phẩm vào lúc nước đang sôi.

- Thời gian luộc tùy thuộc tính chất thực phẩm.

- Có những thực phẩm bỏ nước, cần cho vào nước lạnh như trứng, sò, ốc, hến...

**** Yêu cầu kỹ thuật***

- Nước luộc cần trong (thịt, cá), rau lá xanh tươi.

- Thịt (thực phẩm động vật) chín mềm, không nhừ, không dai.

- Rau lá chín tới, rau củ có bột chín nở.

**** Chú ý***

- Cần giữ lửa thật đều trong khi luộc, hay chần.

- Lượng nước luộc phải ngập thực phẩm để nhiệt truyền vào khắp và nhanh.

- Món ăn luộc, chần cần dọn chung với một thứ nước chấm thích hợp để làm tăng mùi vị của món ăn.

2. Nấu, hầm, kho

a. Nấu: là phương pháp chế biến phối hợp nhiều nguyên liệu động thực vật có thêm gia vị trong môi trường truyền nhiệt là nước (nấu canh, giò heo hầm, thịt kho...)

**** Quy trình kỹ thuật***

- Nguyên liệu động vật: rửa sạch, cắt thái thành miếng tùy món ăn. Ướp gia vị thích hợp. Có thể chiên (rán) sơ để tạo lớp vỏ bên ngoài giữ độ ngọt.

- Cho nước vào nấu 1 - 2 giờ cho mềm.

- Nguyên liệu thực vật: nhặt rửa sạch, cắt miếng hay tỉa hoa tùy món. Khi thực phẩm động vật mềm, cho nguyên liệu thực vật vào, nấu tiếp đến khi mềm.

- Nêm nếm gia vị phù hợp từng món ăn để tạo mùi vị, màu sắc hấp dẫn, kích thích dịch vị, gây cảm giác ngon miệng khi ăn.

- Thí dụ: - Món giả cầy; cần riềng, mẻ, mắm tôm.

- Món cà ri: cần có hột điều dầu (hột cho màu đỏ), lá thơm, sả ớt, dừa, bột cà ri.

- Chè hoa cau, đậu xanh nhuyễn; cần nước hoa bưởi, bột thơm (vani).

Yêu cầu kỹ thuật

- Màu sắc hấp dẫn.

- Hương vị thơm ngon, đậm đà. Có mùi đặc trưng của từng món.

- Thực phẩm động vật và thực vật chín mềm, không nhừ, không dai.

b. Hầm: là phương pháp làm chín mềm thực phẩm trong khá nhiều nước, đun sôi nhẹ trong thời gian khá dài để thực phẩm thật mềm và cho nước ngọt.

Quy trình kỹ thuật

- Nguyên liệu động vật và thực vật được sơ chế như trên (đặc biệt các loại gia cầm như gà, vịt, chim... có thể được mổ moi hay rút xương, dồn nguyên liệu thực vật vào sau khi nêm gia vị - khâu vết cắt lại).

- Có thể đem chiên (rán) sơ.

- Cho thực phẩm vào nước, hầm với lửa nhỏ để nguyên liệu chín và mềm nhừ. Sau thời gian nấu từ 1 đến 2 giờ, nước sẽ cạn dần.

- Nguyên liệu động vật mềm mới cho nguyên liệu thực vật vào hầm tiếp.

Yêu cầu kỹ thuật

- Nguyên liệu thực phẩm chín mềm nhưng không rã nát.

- Mùi vị thơm ngon đậm đà.

- Nước xăm xắp, hơi sánh, chất béo nổi trên mặt.

- Đẹp, hấp dẫn (kết hợp cách trình bày lên đĩa).

c. Kho: tương tự như món hầm nhưng có đặc điểm nổi bật là vị hơi mặn, hoặc pha ngọt (thịt kho nước dừa), ít nước và nhừ.

Quy trình kỹ thuật

- Thực phẩm được thái khối (thịt), hoặc để nguyên, ướp gia vị, nước màu, nêm mắm muối đậm đà hoặc hơi mặn, thêm đường.

- Xếp thực phẩm vào nồi, nấu trên lửa vừa. Đậy nắp để thực phẩm hơi săn lại.

- Cho nước nóng hoặc sôi (đối với cá kho), hay nước dừa tươi vào. Hầm lửa nhỏ, đậy nắp đến khi chín mềm nhừ.

- Khi kho các thực phẩm ít chất béo (tôm, cá, đậu rau...) trước khi nhắc xuống, cho thêm vài muỗng mỡ nước để tạo vẻ bóng mướt, hấp dẫn.

*** Yêu cầu kỹ thuật**

- Thực phẩm mềm nhừ nhưng không nát, có vẻ săn chắc, bóng mướt.

- Thơm ngon, vị mặn, màu vàng nâu.

- Nước ít và sánh.

A 2. PHƯƠNG PHÁP LÀM CHÍN THỰC PHẨM BẰNG HƠI NƯỚC

1. Hấp: là phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước. Lửa cần to để hơi nước bốc nhiều mới đủ làm chín thực phẩm.

**** Quy trình kỹ thuật***

- Tùy theo loại nguyên liệu thực phẩm, ta có các phương pháp sơ chế khác nhau.

+ Nếp: nhặt kỹ, ngâm nước từ 4 đến 6 giờ, vớt ráo. Cho vào xửng hấp.

+ Đậu xanh: ngâm đãi vỏ sạch.

+ Khoai môn: gọt vỏ, xẻ đôi hoặc tư.

- Cho nhiều nước vào nồi, chờ nước thật sôi mới đặt xửng hấp lên. Đậy nắp thật kín. Đun lửa to cho nước sôi lớn trong suốt thời gian hấp.

- Một số món ăn trước khi nhấc ra được phết một lớp thực phẩm màu lên mặt để có màu sắc hấp dẫn (phết trứng lên món chả hấp, nước cốt lá dứa + bột lên bánh khoai cau hấp...)

**** Yêu cầu kỹ thuật***

- Chín mềm, ráo, không có nước hoặc rất ít như mắm chưng...

- Mùi vị thơm ngon.

- Màu sắc đẹp, hấp dẫn.

2. Chưng (tần): giống như hấp nhưng cách chế biến đơn giản hơn, ít tốn nguyên liệu phối hợp và gia vị.

- Thực phẩm sau khi sơ chế, được cho vào liễn có nắp đậy. Đặt trực tiếp vào nồi chứa ít nước (khoảng ½ bề cao của liễn hay vật đựng món tần).

- Khi nước sôi, nhiệt sẽ đi vào thực phẩm qua vật cách liễn, dần dần bốc hơi, gặp nắp đậy, hơi nước này sẽ đọng lại và nhỏ xuống thực phẩm từng giọt nước bổ dưỡng.

A 3. PHƯƠNG PHÁP LÀM CHÍN THỰC PHẨM TRONG CHẤT BÉO

1. Chiên, ram, xào, rang

a. Chiên: là phương pháp làm chín thực phẩm bằng cách cho nguyên liệu vào một lượng chất béo khá nhiều, đun với lửa vừa trong thời gian đủ làm chín thực phẩm theo yêu cầu.

**** Quy trình kỹ thuật***

- Sơ chế nguyên liệu thực phẩm, cắt thái tùy món ăn.

- Ướp gia vị hay không tùy món.

+ Món không ướp như đậu hũ.

+ Nhúng vào một hỗn hợp gia vị (trứng + bột +...) trước khi chiên như tôm lăn bột chiên.

- Đa số thực phẩm được cho vào lúc chất béo sôi già, chỉ một vài món cho vào lúc nguội như chả giò...

- Trở mặt thực phẩm để chung quanh có lớp vàng giòn và chín thấu.

- Thực phẩm sau khi chín vàng, gắp ra để vào rổ lưới cho mau nguội và chất béo thừa ngấm ra ngoài.

- Nên dọn ăn món chiên với nước chấm có vị chua, cay pha tí ngọt, vừa ăn, cùng với rau sống.

Yêu cầu kỹ thuật

- Món chiên phải có lớp da vàng nâu, giòn bao quanh thực phẩm, không cháy xém hay vàng non.

- Giòn, xốp, ráo mỡ và chín thấu.

- Hương vị thơm ngon, vừa ăn (có thể hơi lạt vì còn nước chấm).

b. Ram: là phương pháp kết hợp hai cách chiên và hầm.

*** Quy trình kỹ thuật**

- Làm sạch nguyên liệu thực phẩm (thường là động vật) cắt thái tùy món ăn.

- Chiên vàng đều - gắp ra để vào soong khác.

- Đổ nước ngập mặt thực phẩm - nêm gia vị.

- Đậy nắp, nấu lửa nhỏ đến khi thực phẩm thật mềm và cạn bớt nước.

*** Yêu cầu kỹ thuật**

- Thực phẩm chín mềm. - Thơm, vị vừa ăn.

- Nước ít, hơi sánh, màu vàng nâu sậm, béo.

c. Xào: là phương pháp làm chín với một lượng chất béo rất ít (5% - 10% lượng thực phẩm), với lửa to trong thời gian tương đối ngắn. Thực phẩm chín chủ yếu do hơi nước được tỏa ra từ chính bản thân thực phẩm, đôi khi cũng cần cung cấp thêm một ít nước.

Quy trình kỹ thuật

- Chuẩn bị nguyên liệu động vật trước: rửa, thái miếng nhỏ, ướp gia vị để sẵn.

- Gọt rửa nguyên liệu thực vật: thường là thái mỏng hay thái sợi.

- Để ít chất béo vào dụng cụ có đáy rộng rãi (chảo...) phi hành tỏi cho thơm.

- Cho nguyên liệu động vật vào xào trước cho chín, xúc ra để riêng.

- Xào nguyên liệu thực vật chín xong, đổ thực phẩm động vật vào trộn đều, nêm vừa ăn.

- Lửa cần to để rút ngắn thời gian xào (nếu để nhỏ lửa, thời gian xào sẽ lâu hơn, rau mềm nhũn).

- Nếu nguyên liệu thực vật là rau củ hoặc quả, nên thêm nước để tăng tốc độ chín.

- Với một số món xào, có thể cho thêm một ít bột đã hòa tan trong nước khi thực phẩm đã chín, để có nước sền sệt.

*** Yêu cầu kỹ thuật**

- Thực phẩm động vật chín mềm, không dai.

- Thực phẩm thực vật vừa chín tới, không cứng hay mềm nát, còn màu tươi của thực phẩm.

- Chỉ còn ít nước, có thể hơi sệt. Vị vừa ăn.

d. Rang: là phương pháp làm chín thực phẩm bằng cách đảo đều thực phẩm thường xuyên trên một chiếc chảo với lửa vừa đủ để thực phẩm chín từ ngoài vào trong.

- Có thể sử dụng trung gian truyền nhiệt là cát hay muối.

+ Có 2 cách rang:

- Rang có mỡ: rang tôm, rang tép.

- Rang không mỡ: rang mè, rang đậu phộng.

*** Quy trình kỹ thuật**

- Cho một lượng rất ít chất béo vào chảo nóng (nếu món ăn cần béo), khử hành tỏi cho thơm.

- Nguyên liệu thực phẩm có thể được rửa sạch hoặc ngâm nước muối vài giờ, vớt ra để ráo nước.

- Để nguyên liệu thực phẩm vào chảo nóng, dùng sạn đảo đều thường xuyên với lửa vừa cho đến khi có mùi thơm.

*** Yêu cầu kỹ thuật**

- Món rang phải khô, không có nước, săn chắc.

- Mùi thơm.

- Màu sắc hấp dẫn, thường biến đổi thành vàng nâu (mè, vừng...) hoặc hồng đỏ (như tôm, đậu phộng...).

A 4. PHƯƠNG PHÁP LÀM CHÍN THỰC PHẨM BẰNG SỨC NÓNG TRỰC TIẾP CỦA LỬA

1. Nướng: Chỉ dùng lửa dưới, thường là than đỏ. Cần trở hai bên mặt của thực phẩm thường đến khi vàng đều: nem nướng...

2. Quay: thường sử dụng thực phẩm động vật như gà, vịt, heo.. không pha khối mà để nguyên. Thực phẩm tiếp xúc thường xuyên với lửa nên cần có dụng cụ quay.

3. Đút lò: Cần dụng cụ gọi là thùng nướng hay lò nướng có lửa trên dưới để hơi nóng tỏa đều thực phẩm (gà đút lò, nướng các loại bánh...)

*** Quy trình kỹ thuật**

- Làm, rửa sạch nguyên liệu (thường là động vật như tôm, cá, gà...).

- Để nguyên hay chặt miếng, thái mỏng, bằm... tùy món ăn.

- Ướp gia vị trước một thời gian cho ngấm đều.

- Gắp từng miếng vào vỉ nướng, hoặc xiên vào que, hay cho vào thùng nướng...

- Khi nướng cần than hồng, rải vào ít muối để lửa không cháy thành ngọn khi có nước mỡ rơi xuống (tránh hôi khói).

- Thường với món quay hay đút lò, nên thoa mật ong lên lớp da thực phẩm, thỉnh thoảng rưới mỡ lên để tạo lớp da giòn, màu đẹp, bóng mướt.

**** Yêu cầu kỹ thuật***

- Thực phẩm chín đều, không dai.

- Có lớp bao quanh vàng đẹp, không cháy đen, bóng và giòn.

- Thơm ngon, đậm đà.

B. PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM KHÔNG SỬ DỤNG NHIỆT

1. Làm ghém: (trộn dầu giấm).

- Là phương pháp chế biến làm thực phẩm giảm bớt mùi vị chính (thường là mùi hăng) và ngấm các gia vị khác tạo nên một món ăn ngon miệng.

- Thường chỉ sử dụng vài loại thực phẩm thực vật thích hợp như: bắp cải, xà lách soong, cà chua, rau càng cua, hành tây...

**** Quy trình kỹ thuật***

- Nhặt rau kỹ: bỏ phần hư úa, rửa sạch, ngâm thuốc tím có nồng độ 5% để sát trùng.

- Có thể để nguyên (rau lá nhỏ) hoặc thái nhỏ, thái mỏng, thái sợi tùy nguyên liệu.

- Hành tây: thái mỏng ngâm giấm 15 phút.

- Dầu + giấm + đường + muối + tiêu trộn đều. Đổ vào nguyên liệu đã chuẩn bị (chỉ trộn chung trước khi dọn ăn độ 5 phút - 10 phút, vì nếu để lâu quá, các rau sẽ bị hiện tượng thẩm thấu làm co lại, ăn không ngon và không đẹp).

- Rắc thêm gia vị lên mặt (tiêu, ngò, rau răm...).

**** Yêu cầu kỹ thuật***

- Vừa ăn, có gia vị hơi chua, ngọt.

- Thơm mùi gia vị, không còn mùi hăng nguyên thủy.

- Trình bày đẹp, rau lá không bị nát.

2. Muối

Là phương pháp làm thực phẩm lên men lactic trong một thời gian dài, tạo thành món ăn có vị khác hẳn nguyên liệu thực phẩm.

a. Muối xổi: làm sạch nguyên liệu, gọt rửa, để nguyên hay pha khối thích hợp.

- Có thể để sống hoặc chần sơ cho tái, hoặc phơi nắng cho héo.

- Ngâm thực phẩm trong dung dịch đã nấu chín.

+ Nước muối 20 - 25% có thể thêm ít đường.

+ Hoặc giấm + nước mắm + đường + tỏi, ớt, gừng...

- Lượng dung dịch phải ngập thực phẩm và đậy kín nắp trong suốt thời gian muối.

- Thời gian muối tùy thuộc yêu cầu món ăn và tính chất nguyên liệu.

**** Yêu cầu kỹ thuật***

- Màu sắc hấp dẫn (dưa cải vàng, bắp cải trắng).

- Vị vừa ăn, hơi chua.

- Mùi thơm đặc biệt của thực phẩm lên men.

b. Muối nén

- Tương tự muối xổi, chỉ khác là không ngâm thực phẩm vào dung dịch nước muối mà cứ xếp một lớp thực phẩm, rắc lên một lớp muối (lượng muối chiếm 2,5% - 3% khối lượng thực phẩm).

- Gài vỉ tre lên và nén bằng một lực đủ mạnh (nhẹ quá: thực phẩm nhũn, hư; nặng quá: dai).

- Thời gian muối nén thường lâu hơn muối xổi.

- Sản phẩm muối nén thường giòn, vị mặn, khô hơn muối xổi.

3. Trộn hỗn hợp: (trộn gỏi hay nộm)

Đây là phương pháp không cần sử dụng nhiệt, chỉ pha trộn các thực phẩm (đã được làm chín bằng các phương pháp khác) với các gia vị tạo thành một món ăn có giá trị dinh dưỡng cao, được ưa thích. Thường được dọn vào đầu bữa ăn hay tiệc mặn).

**** Quy trình kỹ thuật***

** Chuẩn bị:*

- Nhặt, rửa nguyên liệu thực vật, thái miếng nhỏ hay tỉa hoa cho đẹp (cà rốt, dưa leo, su hào...)

- Nếu rau củ có chất chát, thái xong nên ngâm ngay vào nước có chất chua (chanh, giấm, khế...) và chút muối để rau không bị thâm đen (do chất chát bị oxyt hóa).

- Rau thơm thái nhỏ để trình bày lên mặt dĩa gỏi.

- Ngâm nguyên liệu thực vật vào nước muối 25% hoặc bóp muối vào, để một thời gian, vớt ra vắt ráo.

- Đậu phộng rang vàng, giã nhỏ cho vào gỏi.

- Ớt thái chỉ, hành tây xắt lát mỏng, tỏi bằm nhỏ ngâm vào giấm để bớt mùi hăng.

- Chọn vài trái ớt đẹp, tỉa hoa, ngâm nước.

- Làm chín mềm các nguyên liệu động vật xong, thái mỏng.

- Pha sẵn nước mắm + đường + giấm, chanh + tỏi ớt bằm nhuyễn.

** Trộn hỗn hợp:*

- Trộn tất cả nguyên liệu thực vật và động vật (chừa lại một ít để trình bày mặt) cùng với các gia vị cho thật đều.

- Múc ra dĩa, trên mặt trang trí thêm với một ít thực phẩm động vật, đậu phộng, hành lát, rau thơm và ớt tỉa hoa.

**** Yêu cầu kỹ thuật***

- Ráo, ít nước.

- Ăn giòn, đủ vị chua, cay, ngọt, bùi.

- Màu sắc hấp dẫn (màu trắng của su hào, màu đỏ của cà rốt, màu xanh của dưa leo, rau thơm...).

CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN KHÔNG SỬ DỤNG NHIỆT

Món Trộn - Cuốn Hỗn Hợp

NGUYÊN TẮC CHUNG

* *Trộn các thực phẩm (đã được làm chín bằng các phương pháp khác) cùng với gia vị, tạo thành món ăn có giá trị dinh dưỡng cao, được dùng làm món ăn khai vị (món trộn) hoặc món ăn chơi (món cuốn)*

QUY TRÌNH THỰC HIỆN

CHUẨN BỊ (Sơ chế)	CHẾ BIẾN (Trộn hỗn hợp)	TRÌNH BÀY (Sáng tạo cá nhân)
◆**Nguyên liệu thực vật:** Nhặt, rửa, cắt thái phù hợp, ngâm nước muối 25% hoặc ướp muối, vắt ráo. ◆**Nguyên liệu động vật:** Làm chín mềm, cắt thái phù hợp. ◆**Nước chấm:** Nước mắm + giấm + đường + chanh + tỏi ớt băm nhuyễn.	◆Trộn chung nguyên liệu thực vật + nguyên liệu động vật + gia vị.	◆Cho vào dĩa, trên mặt trang trí thêm ít thực phẩm động vật + đậu phộng + củ hành xắt lát, rau thơm + ớt tỉa hoa. ◆Kèm nước chấm.

YÊU CẦU KỸ THUẬT

* *Nguyên liệu thực phẩm giòn, không dai, không nát*
* *Thơm ngon, vị vừa ăn (hơi chua ngọt)*
* *Trình bày đẹp mắt, màu sắc tươi nguyên*

CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN CÓ SỬ DỤNG NHIỆT

Món Nấu

NGUYÊN TẮC CHUNG

** Phối hợp nhiều nguyên liệu động vật và thực vật, có thêm gia vị trong môi trường truyền nhiệt là nước.*

QUY TRÌNH THỰC HIỆN

CHUẨN BỊ (Sơ chế)	CHẾ BIẾN (Nấu)	TRÌNH BÀY (Sáng tạo cá nhân)
◆**Nguyên liệu thực vật:** Nhặt, rửa, cắt thái phù hợp. ◆**Nguyên liệu động vật:** Rửa sạch, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị (có thể rán sơ qua cho ngấm gia vị và giữ độ ngọt khi nấu)	◆Nấu nguyên liệu động vật + nước. ◆Cho nguyên liệu thực vật vào nấu tiếp cho mềm đều. ◆Nêm gia vị phù hợp.	◆Cho vào dĩa, sâu hoặc tô, sắp xếp và trang trí theo đặc trưng của món (tùy sáng tạo)

YÊU CẦU KỸ THUẬT

* *Nguyên liệu thực phẩm chín mềm nhưng không rã nát*
* *Nước xâm xấp, đôi lúc hơi sánh, chất béo nổi trên mặt*
* *Mùi vị thơm ngon đậm đà*
* *Màu sắc đặc trưng hấp dẫn*

Món Hấp



NGUYÊN TẮC CHUNG

* *Thực phẩm chín bằng sức nóng của hơi nước, lửa cần to để hơi nước bốc nhiều mới đủ làm chín thực phẩm.*

QUY TRÌNH THỰC HIỆN

CHUẨN BỊ (Sơ chế)	CHẾ BIẾN (Hấp)	TRÌNH BÀY (Sáng tạo cá nhân)
•**Nguyên liệu thực phẩm:** Làm sạch, sơ chế tùy yêu cầu của món, tẩm ướp thích hợp.	•Cho nguyên liệu đã sơ chế vào nồi hấp, đun sôi và đậy thật kín (đun lửa to cho nước sôi mạnh)	•Sắp vào dĩa và trang trí thích hợp, sáng tạo, đẹp mắt.

YÊU CẦU KỸ THUẬT

* *Thực phẩm chín mềm, ráo không có nước hoặc rất ít nước*
* *Mùi vị thơm ngon*
* *Màu sắc đẹp, hấp dẫn*

Món Rán



NGUYÊN TẮC CHUNG

Nguyên liệu thực phẩm được làm chín trong một lượng chất béo khá nhiều, đun với lửa vừa trong một thời gian đủ làm chín theo yêu cầu.

Riêng trường hợp rán phủ bề mặt, lượng chất béo được sử dụng rất ít (rán trứng, rán bánh xèo...).

QUY TRÌNH THỰC HIỆN

CHUẨN BỊ (Sơ chế)	CHẾ BIẾN (Rán)	TRÌNH BÀY (Sáng tạo cá nhân)
•**Nguyên liệu thực phẩm:** Làm sạch, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị.	•Cho thực phẩm vào rán trong chất béo đang nóng già. •Trở mặt thực phẩm để chung quanh có lớp vàng giòn và chín thấu. •Vớt ra để ráo mỡ (dầu)	•Sắp vào dĩa trình bày đẹp mắt, sáng tạo. •Kèm nước chấm, rau sống.

YÊU CẦU KỸ THUẬT

* *Thực phẩm giòn, xốp, ráo mỡ (dầu) và chín thấu*
* *Hương vị thơm ngon, vừa miệng (có thể hơi nhạt và dùng kèm nước chấm)*
* *Màu vàng nâu, không cháy xém*

Món Xào



NGUYÊN TẮC CHUNG

* *Thực phẩm được làm chín với một lượng chất béo rất ít (5% đến 10% lượng thực phẩm), sử dụng lửa to trong thời gian tương đối ngắn.*
* *Thực phẩm chín chủ yếu do hơi nước được tỏa ra từ chính bản thân thực phẩm, đôi khi cũng cần cung cấp thêm một ít nước.*

QUY TRÌNH THỰC HIỆN

CHUẨN BỊ (Sơ chế)	CHẾ BIẾN (Xào)	TRÌNH BÀY (Sáng tạo cá nhân)
•**Nguyên liệu động vật:** Làm sạch, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị. •**Nguyên liệu thực vật:** Nhặt rửa sạch, cắt thái phù hợp	•Cho nguyên liệu động vật vào chảo+ít chất béo, xào chín đều. •Xào nguyên liệu thực vật chín tới, trộn vào nguyên liệu động vật, nêm vừa ăn. •Sử dụng lửa to, xào nhanh (có thể thêm ít nước để tăng độ chín)	•Cho vào dĩa, trình bày đẹp mắt, sáng tạo.

YÊU CẦU KỸ THUẬT

* *Thực phẩm động vật chín mềm, không dai*
* *Thực phẩm thực vật vừa chín tới, không cứng rắn hay mềm nhũn, còn màu tươi của thực phẩm.*
* *Chỉ còn ít nước, có thể hơi sệt*
* *Vị vừa ăn*

Món Nướng



NGUYÊN TẮC CHUNG

* *Thực phẩm tiếp xúc trực tiếp với lửa, nhất là lửa dưới. Cần trở hai mặt của thực phẩm thường xuyên cho đến khi vàng đều.*

QUY TRÌNH THỰC HIỆN

CHUẨN BỊ (Sơ chế)	CHẾ BIẾN (Nướng)	TRÌNH BÀY (Sáng tạo cá nhân)
◆**Nguyên liệu thực phẩm:** Làm sạch, để nguyên hoặc cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị. ◆**Riêng món bánh:** Cần pha trộn nguyên liệu trước khi nướng.	◆ Để lên vỉ nướng hoặc que xiên. ◆Trở các mặt thực phẩm cho vàng đều.	◆Sắp vào dĩa và trang trí (tùy sáng tạo cá nhân)

YÊU CẦU KỸ THUẬT

* *Thực phẩm chín đều, không dai, bóng, giòn*

* *Có lớp bao quanh vàng đẹp, không cháy đen.*

* *Thơm ngon đậm đà.*

Nướng

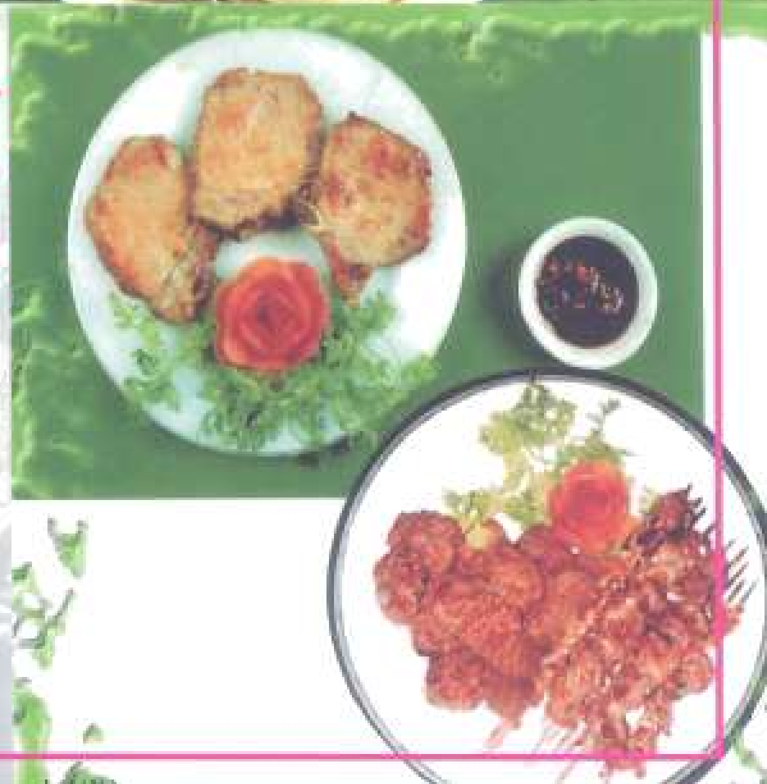
Bún chả
(bún thịt nướng)

muối chua



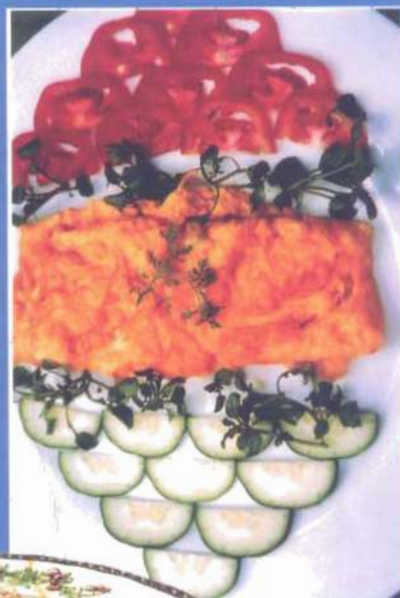


Nướng thịt



Rán





Rán trứng





Tôm rang

Xào đậu





III. Chế biến món ăn.

Khi chế biến món ăn, cần lưu ý duy trì sinh tố và các chất bổ dưỡng trong thực phẩm vì sinh tố dễ bị mất đi trong khi chế biến, bảo quản thức ăn. Thức ăn đã mất sinh tố thì chất lượng kém, gây tác hại cho cơ thể.

- Rau nhặt, rửa, thái nhỏ và nấu ngay. Khi nấu phải đậy vung (nắp nồi), không đảo đều để giữ sinh tố C.

- Các thứ củ cũng gọt hay cạo sạch vỏ, rửa lại rồi mới thái nhỏ, sau đó nấu ngay. Không nên để lâu, hoặc ngâm lâu trong nước.

Khi vo gạo, không nên vo xát nhiều vì sẽ bị mất hết sinh tố B1.

III/1. NẤU CƠM

Trước khi nấu cơm, cần lưu ý các yếu tố:

- Định lượng khẩu phần (lượng gạo cần cho mỗi người).

- Tính chất của nguyên liệu: loại gạo cũ hay mới (gạo cũ, ít nhựa, nở nhiều, dễ bị khô; gạo mới, nhiều nhựa, nở ít dễ bị nhão).

- Nhiên liệu sử dụng: than, củi, dầu hay điện...

Sau đó, dựa vào các yếu tố vừa nêu để xác định lượng gạo và lượng nước phù hợp. Gạo cũ dùng lượng nước để nấu nhiều hơn gạo mới.

Ta nên lưu ý là khi nấu cơm, không chắt bỏ nước, vì sinh tố đã hòa tan trong nước cơm và như thế hạt cơm chỉ còn là hạt xác tinh bột mà thôi.

a. Nguyên liệu

- 1 bát (chén) gạo bằng mặt (ngang miệng bát).

- 2 bát nước.

b. Cách thực hiện

- Gạo nhặt kỹ để loại bỏ thóc, sạn, đá, bông cỏ còn lẫn lộn.

- Vo sạch để loại bỏ bụi cát có trong gạo nhưng không vò xát nhiều vì sẽ làm mất sinh tố B1 có ở lớp cám bọc ngoài hạt gạo.

Có 2 cách nấu cơm: Nấu với nước lạnh và nấu với nước sôi.

- *Nấu với nước lạnh*

+ Cho gạo vào nồi, đổ nước ngập khỏi mặt gạo (theo lượng nước đã định).

+ Đậy vung (nắp nồi) lại, nấu sôi với lửa cao.

+ Dùng đũa cả (1) đảo qua một lượt, đậy vung lại, nấu tiếp đến cạn nước.

+ Để lửa riu riu (nhỏ lửa) cho hạt cơm chín đều (nếu cơm cạn mà vẫn để lửa cao, phần cơm ở đáy nồi sẽ bị cháy khê (khét).

- *Nấu với nước sôi*

+ Cho nước vào nồi, đun sôi (lượng nước gấp đôi lượng gạo: 2 nước, 1 gạo).

+ Cho gạo vào nước sôi, đảo đều để gạo không bị đóng cục.

+ Đậy vung lại, tiếp tục nấu sôi. Đến khi cạn nước, dùng đũa cả đảo qua một lần nữa, đậy vung, để lửa riu riu cho hạt cơm chín đều, khô ráo và xốp.

* Trường hợp cơm khê

- Cho vào nồi một cục than củi sạch và xốp: đậy vung lại. Sau 15 phút cơm sẽ giảm bớt mùi khê (than có tính chất hấp thụ các mùi).

- Nếu không chuẩn bị sẵn than, có thể đặt ngay nồi cơm không đậy vung vào chậu nước lạnh, nhiệt độ thay đổi đột ngột ở phần đáy nồi sẽ làm mùi khê bốc mạnh ra ngoài.

** Trường hợp cơm sống*

Tiếp tục để nồi cơm trên lửa, đổ thêm nước sôi vào, đậy vung lại, tăng thêm độ nóng của lửa để cơm có đủ hơi và nở chín đều.

III/2. CÁC MÓN LUỘC

*** LUỘC RAU**

a. Nguyên liệu

- Chọn rau tươi, không sâu, úng.

b. Cách thực hiện

- Rau nhặt bỏ phần già úa, giập, rửa sạch, vẩy cho ráo nước.
- Đun nước sôi, cho vào một chút muối, cho rau vào, đảo đều.
- Đợi nước sôi tiếp, đảo thêm vài dạo cho chín đều.
- Sau khoảng 5 - 10 phút rau chín, vớt ra rổ sạch, và bày vào đĩa.

+ Các loại rau, quả đều có cách luộc giống nhau.

Tùy theo tính chất của mỗi loại mà thời gian luộc có khác nhau. Các loại rau, quả mềm, ít xơ thì thời gian luộc nhanh hơn.

+ Rau luộc dùng với nước chấm.

- Nước luộc rau muống cho vào tí muối, mì chính (bột ngọt), và vắt ít giọt chanh sẽ có vị hơi chua chua, mặn mặn dùng thay canh rất tốt. Nước luộc này khá bổ dưỡng vì nhiều muối khoáng và sinh tố của rau đã hòa tan vào.

- Lưu ý khi luộc rau không nên sử dụng quá nhiều nước.

*** LUỘC TRỨNG**

a. Nguyên liệu

- 1 quả trứng - 1/2 bát (chén) nước.

b. Cách thực hiện

- Trứng rửa sạch.
- Thả nhẹ trứng vào nước lạnh đun sôi.
- Độ 15 phút sau, trứng chín.
- Vớt trứng ra, cho vào tô nước lạnh, chờ nguội.
- Bóc vỏ trứng.
- Trứng luộc ăn cùng với nước mắm chanh, tỏi, ớt, hoặc nước tương.

III/3. CÁC MÓN NƯỚC

- *Bánh canh cua (cách 1 - 2)*
- *Bánh canh giò heo*
- *Bún bò giò heo*
- *Bún bò Huế*
- *Bún kèn cá*
- *Bún Kiên Giang*
- *Bún mộc*
- *Bún nước lèo*
- *Bún mắm*
- *Bún ốc - giò heo*
- *Bún riêu*
- *Bún riêu cua ốc*
- *Bún thang*
- *Canh bún*
- *Cao lầu*
- *Hoành thánh nước*
- *Hủ tiếu Nam Vang*
- *Lạc xá*
- *Mì hoành thánh*
- *Mì Quảng*
- *Miến gà*
- *Phở bò*
- *Suông*
- *Phở gà*



* Bánh Canh Cua

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g thịt nạc cua
- 500g xương heo
- 100g hành tím, ngò, hành lá, 1 củ hành tây
- Chanh, ớt, 1 củ cải trắng
- 200g nấm rơm búp, 1 muỗng xúp bột năng
- 1,5kg bánh canh
- 50g màu hột điều đỏ
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước mắm ngon, dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc cua: rỉa bỏ xương, 2 muỗng xúp dầu phi vàng, cho thịt cua vào xào. Nêm tiêu + bột ngọt + 2 muỗng xúp màu điều đỏ.

- Nấm rơm búp: gọt chân, ngâm nước lạnh pha bột năng trong 10 phút, rửa sạch, xào sơ.

- Ngò + hành lá: xắt nhuyễn.

- Hành tây trắng: bào mỏng.

- Xương heo: chặt nhỏ, rửa sạch với nước lạnh pha muối, để ráo.

- Củ cải trắng: gọt vỏ, cắt ngắn 5cm, chẻ làm 4.

- Hành tím: bào mỏng, phi vàng.

- Chanh: xắt làm 6.

- Ớt: bỏ hột, bào mỏng.

- Bánh canh: trần sơ qua nước sôi.

- Hột điều đỏ: 4 muỗng xúp dầu phi vừa nóng cho hột điều vào đảo nhanh tay nhắc xuống, rây bỏ hột.

2. Chế biến

Cho 3 lít nước lạnh nấu sôi. Cho xương heo + củ cải trắng vào hầm lửa riu riu, vớt bọt. Xương mềm, lọc lại nước lèo cho trong. Nấu sôi lại nước lèo. Nêm muối, đường, bột ngọt, nước mắm ngon vừa ăn, cho nấm rơm búp vào + hành tím phi.

3. Cách dùng

Cho bánh canh ra tô + cua thịt + nấm + ngò + hành lá + hành tây + hành phi.

Chế nước lèo ngập mặt tô bánh canh.

Món này dùng nóng.

Dọn kèm chanh, ớt, nước mắm ngon.

Nấu canh



Nấu canh rau



Kho





Kho cá

Món luộc

Luộc rau



Hấp trứng vịt





Nồi hấp 2 tầng

* Bánh Canh Giò Heo

I. NGUYÊN LIỆU:

- Một giò heo trước 1,2kg (lựa loại nạc) - 200g thịt bắp đùi
- 1 củ hành tây trắng + 12 tép hành lá + ngò + ớt, chanh
- 100g củ hành tím + 1 củ tỏi - 1,5kg bánh canh bột lọc
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Giò heo: cạo rửa sạch, chặt từng miếng vừa ăn, ngâm nước lạnh pha chút muối, rửa sạch để thật ráo.

- Hành tây trắng: bào mỏng theo chiều ngang.
- Hành lá: lấy phần trắng 10cm, phần xanh xắt nhuyễn.
- Ngò: xắt nhuyễn.
- Ớt: băm nhuyễn hoặc bào mỏng.
- Chanh: xắt làm 8.
- Hành tím: lột vỏ, bào mỏng theo chiều xuôi phi vàng.
- Tỏi: băm nhuyễn.
- Bánh canh: trụng sơ qua nước sôi để ráo.

2. Chế biến

Cho 3 lít nước lã vào soong cho lên bếp nấu sôi cho chút muối + vài củ hành xắt lát mỏng cho giò heo vào hầm lửa riu riu, vớt bọt thường xuyên đừng đậy nắp nước sẽ bị đục, giò heo gần mềm cho thịt đùi vào luộc, thịt đùi chín vớt ra thái mỏng. Nêm trở lại nước lèo bột ngọt + đường + muối + ½ hành tím phi vàng + hành trắng.

3. Cách dùng

Cho bánh canh vào tô + giò heo + thịt đùi + hành phi + hành lá ngò tiêu. Múc nước lèo ngập mặt bánh canh.

Món này dùng với nước mắm ngon chanh ớt.

* Bún Bò Huế

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 giò heo trước 1,2kg + 1 giò heo 1kg rút xương cột dây lát chặt lại cho vào nước lèo
- 1 bắp chuối bò 400g
- 20g mắm ruốc Huế
- 5 tép sả cọng + 6 muỗng xúp sả băm + 1 củ hành tây + hành lá
- ½ trái khóm, 5 muỗng xúp màu hột điều đỏ, 50g ớt khô
- Bún, rau, giá, bắp chuối, rau muống bào, ớt, chanh, ngò
- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước mắm ngon, tỏi, dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Giò heo: cạo rửa sạch, chặt vừa ăn, ngâm nước lạnh pha chút muối, rửa sạch để ráo.

- Bắp chuối bò: ướp tiêu + bột ngọt + tỏi băm chiên sơ.

- Sả cọng: dập dập, cột chung lại. Sả bào: bằm nhuyễn.

- Hành tây trắng: bào mỏng theo chiều ngang; hành lá: thái nhuyễn.

- Ngò: rửa sạch, thái nhuyễn.

- Mắm ruốc Huế: cho nước lạnh vào quậy tan, lược lấy nước trong.

- Khóm: gọt sạch, thái làm 4.

- Bún: trụng nước sôi.

- Rau + giá + bắp chuối + rau muống: rửa sạch, để ráo.

- Ớt: bào mỏng.

- Chanh: xắt làm 8.

- Ớt khô: cho chút nước mắm + bột ngọt + đường + 3 muỗng xúp dầu phi + 1 muỗng xúp tỏi + 4 muỗng xúp sả băm phi vàng + 3 muỗng xúp màu hột điều, tất cả đổ vào hỗn hợp ớt khô trộn đều (gọi là saté).

2. Chế biến

- 6 lít nước nấu sôi, cho thịt bò bắp + giò heo nạc + giò heo + sả đập dập + thơm, để lửa liu riu, vớt bọt. Thịt giò heo mềm vớt ra ngâm vào thau nước nóng, vớt ra mâm. Thịt bò hầm lâu hơn.

- Hỗn hợp: chảo nóng cho 3 muỗng xúp dầu ăn đun nóng + sả bằm + tỏi bằm phi vàng + màu hột điều đỏ + nước trong của mắm ruốc Huế. Nêm lại vừa ăn, cho vào nồi nước lèo đang sôi.

III. TRÌNH BÀY:

Trụng sơ bún cho vào tô, xếp thịt bò thái mỏng, giò heo, có thể thêm chả + hành lá + hành tây. Nước lèo chế vào, dùng với nước mắm ngon + ớt saté + ớt bào + chanh + rau, giá, bắp chuối.

* Bún Kèn Cá

I. NGUYÊN LIỆU

- 800g cá lóc (lựa khứa giữa cho ngon)
- 300g dừa khô mài sẵn
- 3 muỗng xúp bột cà ri
- 1,5kg bún nhỏ
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + nước mắm ngon
- 150g tôm khô
- 1 trái dừa xiêm
- ½ trái khóm + 4 tép sả bằm
- Giá, rau thơm, dưa leo

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm khô: ngâm nước 1 giờ, để ráo giã thật nhuyễn.

- Cá lóc: rửa sạch, để ráo, ướp: tiêu + muối + bột ngọt, luộc chín, rỉa nhỏ lấy nạc cá.

- Dừa khô: vắt lấy 3 tô nước dão, 1 chén nước cốt.

- Dừa xiêm: lấy nước.

- Khóm: băm nhuyễn.

- Sả: bằm nhuyễn.

- Bún: trụng sơ nước sôi.

- Giá: rửa sạch.

- Rau thơm + dưa leo: xắt nhỏ trộn chung lại làm rau ghém.

- Tỏi: băm nhuyễn.

2. Chế biến

Cho 3 muỗng xúp mỡ hoặc dầu + tỏi băm + sả băm phi vừa vàng cho khóm vào xào thật thấm, cho cá + tôm khô, bột cà ri + gia vị. Xào tất cả thật thấm cho nước dừa xiêm + nước dão dừa vào, để lửa riu riu, vớt bọt khoảng vài phút cá thấm cho nước cốt dừa vào, 5 phút sau nêm lại vừa ăn nhắc xuống.

3. Cách dùng

Cho bún ra tô, chế kèn cá vào. Món này dùng nóng với rau ghém + giá, chanh và muối ớt + nước mắm ngon.

Muối ớt: muối hột rang sơ giã nhuyễn cho ớt băm vào trộn đều, ăn muối hột sẽ ngon hơn muối thường.

* *Bún Kiên Giang*

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg xương heo - 1 con cá lóc - ½ kg tôm
- ½kg cua chắc - Củ hành, tiêu, bột ngọt, ớt
- 2kg bún - Giá, rau sống, nước mắm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương heo: chặt nhỏ. Đổ 2 lít nước lạnh vào nồi, nấu sôi cho xương heo vào + vài củ hành thái mỏng và chút muối để nước được thơm ngon, vớt bọt thường cho nước trong.

- Xương mềm vớt ra, cho cá lóc vào luộc chín vớt ra gỡ lấy thịt.

- Cua: hấp chín, gỡ lấy thịt.

- Tôm: làm sạch, xào chín với hành tỏi cho thơm.

2. Chế biến

- Nêm nước mắm, bột ngọt, tiêu muối vào nồi nước dùng cho vừa ăn (nước luộc xương heo và cá).

- Cho cua và cá đã gỡ lấy thịt vào nồi nước dùng.

3. Cách dùng

- Khi ăn cho bún vào tô, để tôm đã xào chín lên mặt, chế nước dùng vào. Món này ăn nóng với giá, rau sống, nước mắm ớt.

* Bún Mộc

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ con gà 800g
- 300g sườn non
- 400g giò sống
- 6 tai nấm mèo
- 2 củ hành tây trắng
- 1 nắm rau răm
- 200g chả lụa
- 100g củ hành tím
- 1,5kg bún - 50g ớt khô
- 2 muỗng xúp sả băm
- 2 muỗng xúp màu hột điều đỏ
- 2 muỗng xúp nước mắm
- Mắm tôm, ngò, chanh, ớt
- Nước mắm ngon
- Rau giá bắp chuối bào
- Rau muống bào
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + dầu ăn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: rửa sạch, để ráo.
- Sườn non: chặt nhỏ ngâm nước lạnh pha chút muối rửa sạch để thật ráo.
- Giò sống: nêm tiêu + bột ngọt.
- Nấm mèo: ngâm nước gọt chân thái sợi nhuyễn.
- Hành tây trắng: bào mỏng theo chiều ngang.
- Chả lụa: cắt miếng vừa ăn.
- Hành tím: bào mỏng theo chiều xuôi phi vàng.
- Saté: 3 muỗng xúp dầu + tỏi + sả băm phi vàng + màu hột điều đỏ + đường + bột ngọt.
- Ớt khô cho nước mắm + bột ngọt quậy lên đều.
- Đổ hỗn hợp dầu vào ớt khô.
- Ngò: xắt nhuyễn.
- Chanh: xắt miếng vừa ăn.
- Ớt: bào mỏng.
- Rau: rửa sạch, cắt ngắn 2cm, giá: rửa sạch.
- Bắp chuối: bào mỏng ngâm nước lạnh pha chút giấm hoặc chanh, khi dùng vớt ra để ráo.
- Rau muống: rửa sạch để ráo.
- Bún: trụng sơ nước sôi.

- Tỏi: bằm nhỏ phi vàng.
- Rau răm: xắt nhuyễn.

2. Chế biến

** Cách nấu*

- Múc một chén nước lạnh để cạnh bên.
- Tay vít một chút giò sống, vo tròn bằng nước lạnh lăn qua dĩa nấm mèo xắt nhuyễn. Cho giò sống vào nồi nước lèo, giò sống chín nổi lên vớt ra liền (không bị bở mộc) ăn tới đâu cho vào tới đó đừng nấu mộc quá lâu không ngon.
- Trường hợp mộc chiên: vo tròn giò sống, đem chiên vàng.

** Nấu nước lèo*

Cho 2,5 lít rưỡi nước lạnh nấu sôi + muối + đường + bột ngọt + hành tây bào vài lát cho ngọt, nước thật sôi cho gà vào + sườn hầm lửa riu riu, vớt bọt không được đậy nắp. Gà chín, sườn chín vớt ra để lên mâm. Gà xé nhỏ hoặc chặt vừa ăn (gà vớt ra dội qua nước lạnh cho gà được trắng). Nêm lại nước lèo cho vừa ăn cho vài nhánh hành lá lấy phần trắng vào cho đẹp nước lèo.

3. Cách dùng

Cho bún ra tô, để thịt gà + sườn non + chả lụa + mộc chiên + mộc nước + tiêu + ngò + hành lá + hành phi, rau răm. Múc nước lèo đang nóng để vào tô bún.

Món này ăn nóng với mắm tôm + chanh + ớt + rau giá, bắp chuối, nước mắm nguyên chất + ớt saté.

- Muốn ngon: cho chấm thịt + mộc với nước mắm nguyên chất + chút tiêu xay.

* Bún Nước Lèo

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ kg xương ống
- ½ kg xương sụn
- 300g tôm bạc thẻ hoặc tôm đất
- 1 củ cải trắng
- 300g thịt heo quay
- Ngò, hành lá
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + chanh ớt + nước mắm ngon
- Rau, giá, xà lách, bắp chuối bào, rau muống bào
- 2kg bún nhỏ.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương: rửa sạch, để ráo lấy 3 lít nước lạnh nấu sôi cho xương vào hầm lửa riu riu + củ cải trắng + muối + đường + bột ngọt, xương mềm vớt ra lọc lại nước lèo cho trong.
- Tôm: rửa sạch, cho chút muối + tôm để lên chảo rang khô, tôm đỏ chín, lấy ra bóc vỏ chừa đuôi.
- Thịt heo quay: xắt miếng dài 4cm ngang 1cm.
- Ngò, hành lá: cắt ngắn.

- Củ cải trắng: gọt vỏ, cắt ngắn 4cm để vào nước lèo cho trong.
- Chanh: xắt miếng vừa ăn (xắt làm 8).
- Ớt: bào mỏng.
- Rau + giá + xà lách + bắp chuối + rau muống: rửa sạch để ráo.

2. Chế biến

Nấu nước lèo sôi trở lại nêm lại tiêu + muối + đường bột ngọt.

3. Cách dùng

Cho trụng sơ bún cho vào tô, trên mặt để tôm + thịt heo quay + ngò, hành lá + tiêu.

Chế nước lèo đang sôi vào tô bún. Món này dùng nóng với rau rau giá, xà lách, chanh ớt, nước mắm ngon.

* Bún Mắm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g mắm cá sặc
- 300g mắm cá linh
- 300g cá bông lau (hay cá lóc)
- 300g thịt ba rọi
- 300g mực ống tươi
- 300g tôm bạc thẻ
- Dầu ăn - Ớt cắt khoanh
- Nước mắm ngon
- 500g xương heo
- 500g bún tươi
- 1 nhánh riềng bằng ngón tay
- Tỏi băm, ngò gai.
- Bắp chuối bào, cọng súng bào, rau húng cây, rau dừa, giá sống

II. CÁCH THỰC HIỆN

Rửa xương heo nấu lấy nước dùng, nhúng mắm trong nước lạnh rồi thả vô soong nước dùng nấu sôi với riềng gọt vỏ đập giập. Cá làm sạch xắt miếng nhỏ, rửa thịt xắt mỏng, rửa tôm lột vỏ bỏ dầu và sợi chỉ đen trên lưng, rửa mực bỏ đầu và túi mật xắt khoanh mỏng. Rau giá lặt rửa sạch vẩy ráo nước, bún nhúng nước sôi vẩy ráo.

Phi thơm dầu tỏi, xào thịt săn lại, cho tôm và mực vào, nêm nước mắm, bột ngọt, lọc nước dùng đổ vào hỗn hợp thịt mực trên, nấu sôi thả cá vào, nêm vừa ăn, để trên lò cho nóng.

Ngò gai rửa sạch xắt nhỏ. Đơm bún ra tô, rắc ngò gai và dội nước lèo lên ngập bún, dọn ăn với rau và nước mắm ớt.

* Canh Mắm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 khoanh mắm lóc 200g
- 300g nạc dăm
- 1 bó ngò gai
- Hành củ bào mỏng
- Tiêu, dầu ăn
- Bột ngọt, 300g xương heo.

II. CÁCH THỰC HIỆN

Rửa xương nấu lấy nước dùng, rửa mắm thả vào nấu với xương, rửa thịt xắt mỏng băm sơ xào với dầu và hành, nêm tiêu + bột ngọt. Ngò gai lặt rửa xắt nhỏ. Lọc nước dùng qua thịt, nấu sôi thả ngò gai và nhắc xuống.

* Bún Ốc - Giò Heo

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg giò heo, lựa giò trước cho có thịt
- 1kg cua biển hoặc cua đồng
- 50g hành ta, ½ củ tỏi
- 1 con mực khô (hoặc 200g tôm khô)
- 3 muỗng xúp màu hạt điều đỏ
- ½ kg cà chua chín
- 24 con ốc bươu
- Chanh, dầu ăn
- 2kg bún
- 5 tép hành lá, ngò
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, nước mắm, mắm tôm, ớt
- Bắp chuối, rau thơm, rau muống chẻ, giá sống

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua: rửa sạch, bóc bỏ mai, lột bỏ phần dơ, rửa sạch cua lại, để ráo nước.

- Gỡ gạch cua để riêng vào chén. Thịt cua cho vào cối, giã cho nhỏ, cho vào soong chế ba tô nước, dùng tay bóp nhẹ, gạn qua cái soong khác, còn xác cua thì cho vào rổ chảy hết nước.

- Giã lại lần thứ nhì cũng làm y như vậy, khi nào thấy cua hết thịt thì thôi.

- Gạn nhẹ nước lại lần cuối cho hết sạn.

- Hành ta, tỏi: băm nhỏ.

- Mực khô: ngâm nước cho mềm, rửa sạch, xắt khía dọc, ngang, xắt ra có bản độ 1cm, dài 5cm, xắt như thế khi nấu xong mực sẽ cuốn bông lên trông mới đẹp.

- Hành ngò: xắt nhỏ.

- Cà chua: xắt làm 6 hoặc làm 8 dọc theo múi cà, bắc chảo dầu nóng, phi hành tỏi thơm, cho cà vào xào, nêm muối tiêu, bột ngọt vừa ăn, nhắc xuống.

- Hạt điều đỏ: cho vào chảo độ 4 muỗng xúp mỡ nước, hành tỏi phi thơm, cho hột điều đỏ vào (mua loại hột mới ngon) độ 5 phút nhắc xuống, vớt bỏ xác, gạn lấy nước màu đỏ, cho cà chua vào.

- Giò heo cạo rửa sạch, chặt ra 12 miếng.

- Ốc đập dít bỏ phần dơ, gỡ lấy thịt, chà muối cho sạch nhớt, rửa sạch, ốc to cắt đôi, phi hành tỏi cho thơm, cho ốc vào xào sơ, nêm vừa ăn.

2. Chế biến

Cho nước cua giã vào soong, bắc lên nấu sôi, cho giò heo vào nấu cho hơi

mềm, cho mực khô vào nêm chút nước mắm, muối, tiêu, đường, bột ngọt vừa ăn. Đun thấy thịt cua đóng màng nổi lên thì nhỏ lửa, cho cà chua, màu hột điều đỏ vào.

Gạch cua: phi hành tỏi thơm cho vào soong cua, sau cùng cho ốc vào, nêm vừa ăn, để trên bếp cho nóng.

3. Cách dùng

Cho bún vào tô, khi dùng dội nước cua đang nóng lên trên bún, bày mực, ốc thịt giò heo, cua, rắc tiêu hành, ngò xắt nhỏ cho thơm - món này dùng nóng với rau sống, mắm tôm, ớt, chanh rất ngon.

* *Bún Riêu*

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2kg cua đồng nhỏ
- ½kg cà chua chín
- Củ hành nhỏ, tỏi
- Hành, ngò, ớt chanh - 2kg bún
- Me chín, mắm tôm, muối, nước mắm, dầu, bột ngọt
- Rau muống, bắp chuối, giá sống, ngò gai, quế

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua: rửa sạch, bóc mai cua, lột bỏ phần dơ, rửa sạch cua, để ráo nước.

- Gỡ gạch cua để vào một cái chén.

- Thịt cua bỏ vào cối + muối, giã nhỏ, bỏ vào cái soong, cho vào 3 tô nước, dùng tay bóp nhẹ, gạn qua cái soong khác, cuối cùng còn xác cua thì cho vào rổ để cho chảy hết nước.

- Giã lại lần 2 cũng làm như vậy, khi nào thấy cua hết thịt thì thôi. Gạn nước lại lần nữa cho hết sạn.

- Cà chua: cắt làm 6 theo múi cà. Phi hành tỏi cho thơm, cho cà chua vào xào, nêm chút muối + nước mắm vừa ăn. Bỏ vào vài giọt màu gạch cua.

2. Chế biến

- Bắc nồi nước cua lên bếp đun. Nước sôi bỏ cà chua đã xào vào, đun lát sau thấy thịt cua đóng màng nổi lên thì bớt lửa, cho nước me vào, nêm nước mắm, mắm tôm, muối, bột ngọt cho vừa ăn (nêm vừa hơi chua, hơi ngọt là được), bắc nồi cua xuống.

- Để chảo dầu lên bếp, phi hành tỏi cho thơm, bỏ gạch cua vào xào, thấy gạch sền sệt là được: Đổ gạch cua này lên trên thịt cua làm màu, xắt hành lá, ngò rải lên trên cho thơm.

3. Cách dùng

- Đơm bún vào tô, khi ăn múc nước cua đổ vào - ăn nóng.

Bún riêu ăn với rau muống chẻ + bắp chuối bào + giá + rau quế + ngò gai + rau kinh giới. Khi ăn nêm mắm tôm và nặn vào vài giọt chanh.

* Bún Riêu Cua- Ốc

I. NGUYÊN LIỆU:

- 100g tôm khô loại ngon
- 1kg cua loại nhỏ
- 200g huyết heo
- 300g cà chua
- 12 viên tàu hũ nhỏ loại chiên
- 200g hột điều đỏ
- 1kg ốc lát + 1 hột vịt lạt
- 6 tép hành lá
- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi, dầu chiên, bột cà ri
- 200g hành tím bào mỏng phi vàng
- Rau, giá, bắp chuối bào, rau muống bào, quế, ngò gai, chanh ớt, mắm tôm, bún.

II. CÁCH THỰC HIỆN

Gạch cua: dầu phi tỏi cho vàng gạch + vài giọt màu gạch cua + gia vị xào đều.

1. Chuẩn bị

- Cua: rửa sạch, bỏ yếm, đem xay nhuyễn, cho 2 lít nước lạnh vào cua, dùng tay chà sạch bỏ vỏ cua, lấy nước cua.

Cho vào nước cua tiêu + muối + đường + bột ngọt + màu hột điều đỏ, hột vịt đánh tan cho vào nước cua.

- Cà chua: cắt dọc làm 6.

- Hột điều: 6 muỗng xúp dầu ăn vừa nóng cho hột điều vào đảo nhanh tay nhắc xuống rây bỏ hột.

- Hành lá: xắt nhuyễn.

- Ốc, rửa sạch, ngâm với lá ổi hoặc sả đập giập 30 phút, xả sạch cho nước ngập mặt đem nấu chín. Gỡ thịt ốc ra.

- Dầu phi tỏi cho ốc vào xào + gia vị + một chút bột cà ri + màu hột điều đỏ.

- Tôm khô: ngâm nước, để ráo.

- Huyết heo: cắt miếng dài 4cm, ngang 2cm.

2. Chế biến

Cho nước cua lên bếp đun lửa than vừa.

- Chảo khác cho dầu phi tỏi xào tôm khô + cà + gia vị + màu hột điều đỏ. Cho hỗn hợp này vào nước riêu đang nấu nêm lại chút mắm tôm + gia vị. Gần ăn cho huyết heo + tàu hũ chiên vào + hành lá + hành phi cho lên mặt.

3. Cách dùng

Món này dùng nóng. Khi dùng cho bún ra tô + hành lá + ốc + nước bún riêu. Dùng nóng với rau giá, chanh ớt, mắm tôm.

Nếu trường hợp muốn ăn ngon:

- 2 hột vịt lạt.
- 200g nạc dăm băm nhuyễn.
- 100g tôm khô quết nhuyễn (ngâm nước để ráo rồi quết).

- Trộn chung: nạc dăm + tôm khô + hột vịt đánh tan ra + tiêu + muối + bột ngọt + đường.

- Khi nước bún riêu bắt đầu sôi tim thì đổ hỗn hợp hột vịt vào, đổ từ từ quậy một chiều, làm như thế đến hết hột vịt sẽ quyện vào nước cua, sẽ nổi lên rất ngon, thịt sẽ làm nước lèo thêm ngọt.

Chú ý: nước riêu vừa sôi tim thì dùng sạn đẩy nước cua dưới đáy lên đều, lửa riu riu, nước cua dễ khét sẽ mất ngon.

* Bún Thang

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g sườn heo - 1 con gà độ 1,2kg
- 200g chả lụa - 200g tôm khô
- 3 cái hột vịt - 3kg bún - rau răm, ngò, củ hành
- Nước mắm, muối, bột ngọt, mắm tôm, cà cuống.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch: đổ 3 lít nước lạnh vào nồi, cho ít củ hành xắt lát mỏng và một chút muối vào, đun nước hơi nóng, thả gà vào. Luộc gà cho chín, vớt gà ra, xé nhỏ thành sợi.

- Cho sườn heo vào nước luộc gà, nấu cho sườn thật mềm mới lấy được nước dùng, khi nấu nhớ hớt bọt.

- Cho 1/3 tôm khô vào nồi nước dùng để nước ngọt.

- Khi nước dùng đã được, đem xuống dùng rây lọc kỹ nêm nước mắm, muối, bột ngọt vừa ăn.

- Chả lụa thái mỏng xắt sợi. Hột vịt tráng mỏng xắt sợi.

- Tôm khô còn lại ngâm nước độ 10 phút cho hơi mềm rửa sạch, đem giã nát chà cho bông.

- Rau răm + hành ngò, xắt nhỏ để riêng.

2. Chế biến

- Lót rau răm xuống dưới tô, sắp bún lên trên bày thịt gà, tôm khô, chả lụa, trứng tráng, mỗi thứ một góc, hành ngò để giữa.

3. Cách dùng

- Khi ăn đun nước dùng cho thật sôi, dội lên trên tô bún cho một ít mắm tôm. Món này ăn nóng mới ngon, nếu ăn được dầu cà cuống nên cho thêm một ít càng ngon.

* Canh Bún

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg cua đồng	- 1g hột điều đỏ
- 1kg bún to	- 2 bó rau muống non
- Mắm tôm, chanh, ớt	- 100g hành phi
- 5 tép hành lá	- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua: rửa sạch, xay nhuyễn, cho 3 lít nước lạnh vào cua dùng 2 tay bóp mạnh, rây lại bỏ xác cua lấy nước cua vừa lọc cho vào nồi.

- Hột điều đỏ: cho 5 muỗng xúp dầu phi vừa nóng cho hột điều vào đảo đều nhấc xuống rây bỏ hột.

- Bún: trụng sơ nước sôi.

- Chanh: xắt miếng vừa ăn.

- Hành lá: xắt nhuyễn.

- Rau muống: lặt sạch, cắt ngắn 4cm, rửa sạch. Nước sôi + chút muối + nước tro tàu rồi cho rau muống vào trụng, rau vừa chín tới vớt ra dội lại nước lạnh để ráo.

2. Chế biến

Cho vào nồi nước cua tiêu, muối, đường, bột ngọt, 3 muỗng xúp màu hột điều đỏ, tỏi phi + hành phi cho lên bếp nấu lửa riu riu, cua đóng màng đặc lại vớt ra cho vào tô, trên mặt để hành lá, hành phi cho thơm, tiếp tục cho vào nồi nước cua hành phi + gia vị cho vừa ăn và bún.

Nước lúc nào cũng nhiều hơn bún. Dùng tới đâu, cho bún vào tới đó.

3. Cách dùng

Món này dùng nóng, múc bún ra tô, nước đầy hơn bún + cua + rau muống luộc + chanh, ớt, nước mắm ngon, mắm tôm.

Muốn ngon: Khi phi hành dùng dầu phi xong cho vào nồi nước lèo luôn cho ngon.

* Cao Lầu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg xương ống	- 1 củ cà rốt
- 1 củ cải trắng	- 1 củ su su
- 2 ức gà	- Giấm đỏ - Nước tương
- 1 chút màu đỏ cam	- 300g thịt nạc lưng
- 300g chả lụa	- 300g nạc dăm
- 40 lá hoành thánh	- 24 vắt mì sợi
- 1 ít ngũ vị hương	- Gia vị, ngò, hành lá
- 1 muỗng xúp rượu thơm	- Ớt, hẹ, xà lách

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà rốt + củ cải trắng + su su gọt sạch cắt khúc.

- Xương + nước - ức gà + muối + bột ngọt + cà rốt + củ cải trắng + su su + hành bào, nấu gà mềm đem ra xé sợi còn xương nấu tiếp lọc lại cho trong làm nước lèo, nêm gia vị vừa ăn.

- Thịt nạc lưng đem ướp gia vị + rượu thơm + 1 ít ngũ vị hương + nước tương + 1 chút màu đỏ cam để ½ giờ cho thấm. Đem chiên vàng cho nước lèo vào nấu cho cạn nước và chín, xắt lát mỏng.

- Thịt nạc bằm nhuyễn ướp gia vị cho vào lá hoành thánh chiên vàng.

- Hẹ cắt khúc, xà lách để ráo và cắt khúc - Ớt xắt lát mỏng - Chả lụa xắt lát như thịt nạc lưng.

2. Chế biến

- Bắc nước sôi cho mì vào luộc chín, lấy vá lưới xóc đều rưới mỡ trộn đều cho vào tô, trên xếp thịt xá xíu + chả lụa + thịt gà + dầu thơm, hành + ngò xắt nhỏ + hoành thánh, chế nước dùng vào.

3. Trình bày

Cao lầu được dọn ăn với dĩa hẹ + xà lách, chanh + ớt + giấm + nước tương + ớt.

* Hoành Thánh Nước

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg xương ống heo + ½kg xương cốc lết (côtelette) heo
- 400 vỏ hoành thánh loại dày to
- 100g hành tím
- Ngò, hành lá
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + hành tỏi + dầu + nước mắm ngon, ớt, chanh.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương ống + xương cốc lết: rửa sạch để ráo.
- Vỏ hoành thánh: mua loại dày.
- Ngò + hành lá: xắt nhuyễn, hành lá lấy phần trắng cắt ngắn 6cm.
- Hành tím: bào mỏng phi vàng.
- Ớt chanh: ớt thái mỏng hoặc băm nhuyễn.
- Chanh: xắt làm 6.

2. Chế biến

- 2 lít nước lạnh nấu sôi, cho xương ống + xương cốt lết + muối + đường + bột ngọt hầm lửa riu riu, vớt bọt. Xương mềm, lọc lại nước lèo cho trong.

- Nấu nước lèo sôi trở lại nêm gia vị vừa ăn, cho vỏ hoành thánh vào trước khi dùng khoảng 10 phút + hành tím phi cho thơm.

3. Cách dùng

Múc hoành thánh ra tô. Rắc tiêu, ngò, hành lá + hành phi + xương cốc lết. Món này dùng nóng với nước mắm ngon + chanh ớt. Phù hợp với trẻ em và người già.

* Hủ Tiếu Nam Vang

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g thịt nạc lưng + 100g thịt nạc dăm
- 200g gan heo + trứng cút
- 200g tôm bạc thẻ to + 100g tôm khô
- Hẹ, hành lá, ngò, chanh, ớt, xà lách Đà Lạt, rau tần ô
- 100g hành tím
- 1kg xương ống
- 2 con khô mực vừa
- Rau, giá, 2 củ cải trắng loại vừa
- 1 nấm cần tàu, 30g cải bắp thảo
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + xì dầu + dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc lưng: rửa sạch để ráo.
- Thịt nạc dăm: bằm nhuyễn nêm chút bột ngọt + tiêu + muối.
- Gan: nước sôi cho chút giấm + muối vào luộc gan, gan chín vớt ra dội lại nước lạnh, thái mỏng 0,3cm.
- Trứng cút: luộc chín, bóc vỏ.
- Xương ống: rửa sạch với muối, rửa lại thật sạch để ráo.
- Tôm: rửa sạch cho lên chảo + chút muối rang khô, tôm chín đỏ bóc vỏ chừa đuôi.
- Tôm khô: ngâm nước rửa sạch để ráo.
- Khô mực: nướng sơ.
- Hẹ: rửa sạch, cắt ngắn 5 - 6cm.
- Hành lá: lấy phần trắng 6cm, phần xanh xắt nhuyễn.
- Ngò: xắt nhuyễn.
- Chanh: cắt miếng vừa ăn.
- Ớt: bào mỏng.
- Xà lách: rửa sạch để ráo.
- Rau tần ô: rửa sạch.
- Giá: rửa sạch.
- Củ cải trắng: gọt vỏ, cắt ngắn 6cm, cắt làm 4 theo chiều dọc.
- Cần tàu: rửa sạch.
- Hành tím: bào mỏng theo chiều xuôi phi vàng.
- Tỏi: băm nhuyễn phi vàng.

2. Chế biến

Nấu nước lèo: 3 lít nước lạnh nấu sôi cho xương ống + thịt nạc + củ cải trắng + tôm khô + khô mực, nấu lửa vừa, vớt bọt. Nêm lại tiêu + muối + đường + bột ngọt.

2 muỗng xúp dầu phi + 2 muỗng xúp tỏi vừa vàng cho chút xì dầu vào đảo nhanh tay nhắc xuống cho vào nồi nước lèo để nghe mùi thơm hủ tiếu.

3. Cách dùng

Vớt thịt nạc lưng ra thái mỏng.

Cho giá + hẹ trụng sơ vào tô, kế là hủ tiếu trụng vừa chín, trên xếp gan + tôm + thịt nạc lưng + trứng cút + thịt nạc dăm, cho chút nước lèo vào trụng chín + hành tím phi + tỏi phi + cải bắc thảo. Chế nước lèo đang sôi vào. Rắc tiêu + ngò, rưới thêm chút dầu. Dùng nóng chung với xì dầu, ớt xắt khoanh.

Dĩa rau: xà lách + rau tần ô + cần tàu + giá + chanh.

* Lạc Xá

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g tôm khô - 300g dầu ăn
- 300g xương heo để nấu lấy nước dùng
- 100g cà chua chín
- 1 trái dừa khô
- 1 chút bột nghệ, mắm tôm, giá sống
- Nước hột điều đỏ (loại nấu cà-ri)
- 1kg bún - Ớt, chanh, hành, tỏi, muối, đường.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương heo: rửa sạch, chặt ra từng miếng, đem nấu lấy 2 lít nước lèo, khi nấu cho chút muối và vài lát củ hành xắt mỏng vào cho nước lèo được thơm ngon. Lọc lại cho kỹ.

- Tôm khô: rửa sạch, ngâm nước lạnh độ 10 phút, vớt ra, để ráo nước 10 phút.

- Dừa: nạo vắt lấy 1 chén nước cốt và 1 tô nước dão.

- Cà chua: xắt mỏng, bằm nhuyễn.

- Giá: lặt rễ, trụng sơ nước sôi.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu đợi nóng cho hành tỏi đập giập vào, xong bỏ cà chua đã bằm nhỏ vào xào cho đến khi vừa đặc thì cho chút đường và muối vào để giữ màu cà. Cho muỗng cà phê bột nghệ vô, trộn đều, cho tôm khô và nước lèo vào.

- Cho tất cả vào nồi to, đổ nước dão dừa vào, nấu lửa to. Khi sôi bớt lửa lại, nêm đường + muối cho vừa ăn, cho nước hột điều đỏ đã phi dầu, hành tỏi bằm nhỏ vào, trộn đều.

- Dùng chảo khác, bỏ dầu vào cho nóng, cho củ hành tỏi đập giập vào cho thơm, cho chút mắm tôm vào, tán đều, thêm ½ chén nước lạnh, trộn đều, nấu sôi, nhấc xuống, gạn lấy nước mắm tôm (bỏ cặn), cho nước này vào soong lạc xá, nêm nước mắm + đường cho vừa ăn.

- Gần nhấc xuống cho ½ chén nước cốt dừa còn lại vào.

3. Cách dùng

- Khi dọn, hâm lạc xá cho nóng, dùng với bún, giá, ớt, chanh và muối.

* Mì Hoành Thánh

I. NGUYÊN LIỆU

- 500g xương ống + 300g xương cốc lết (côtelette)
+ 1 củ cải trắng
- 100g hành tím bào
- 50g bột năn làm bột áo
- 200g thịt nạc dăm
- 200g thịt nạc lưng
- Màu bột cam
- Xà lách, hẹ, chanh, ớt, giá
- Gia vị: tiêu muối + đường bột ngọt + tỏi + dầu ăn
- Bột vỏ hành thánh
- 200g bột số 8 hoặc số 11
- 1 lòng đỏ hột gà
- 1 muỗng cà phê nước tro tàu
- 12 vắt mì trứng
- Nước lạnh + vài giọt màu vàng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương + xương ống: ngâm nước lạnh pha muối vài phút vớt ra rửa sạch, xương chặt nhỏ vừa.

- Hành tím: bóc vỏ, bào mỏng theo chiều xuôi phi vàng.

- Mì: khi ăn trụng qua nước sôi pha chút dầu ăn vào trong nước trụng mì.

- Thịt nạc dăm: bằm nhuyễn nêm tiêu + muối + bột ngọt.

- Thịt nạc lưng: cắt dài 8cm, ngang 3cm ướp muối + bột ngọt thoa màu bột pha chút nước vào đều miếng thịt, để thịt thấm 20 phút đem chiên vừa vàng.

- Xà lách: rửa sạch.

- Hẹ: cắt ngắn 4 - 5cm trụng sơ khi ăn.

- Chanh ớt: ớt bào mỏng, chanh xắt miếng vừa ăn.

- Tỏi: băm nhuyễn phi vàng.

Cách làm bột vỏ: Khoảng 1 chén nước lạnh thấp hơn 1cm + vài giọt màu vàng + nước tro tàu quậy tan, rây lại.

Bột rây ra mâm + lòng đỏ hột gà trộn đều, và thật mịn.

Bột vừa cán là được (khô thì thêm nước, nhão vô bột thêm).

Cán bột: Thoa bột khô vào ống cán, rây bột áo xuống bàn (bột áo sẽ là bột năng), cán mỏng bột ra, khoảng 2 ly dùng dao cắt vuông miếng hoành thánh 7 x 7cm.

Khi để vào nylon, rắc lớp bột năng lên, bột không bị dính.

2. Chế biến

Hoành thánh khi nấu vít nhân vào giữa, túm lại các đầu cho sát.

3 lít nước nấu sôi cho xương ống + xương cốc lết (côtelette) vào + củ cải + muối + đường + bột ngọt, hầm lửa riu riu, vớt bọt, xương mềm lọc lại nước lèo cho trong.

Nấu sôi trở lại nước lèo cho hành lá lấy phần trắng + hành tím phi + gia vị nêm vừa ăn.

3. Cách dùng

Trụng mì ra tô, cho hoành thánh vào nước sôi, khoảng 5 phút cho thịt vừa chín, vớt ra xốc hết nước cho ráo cho chút dầu ăn vào tô mì + hoành thánh, trên xếp thịt xá xíu thái mỏng + xương cốc lết (côtelette) + hẹ + xà lách để bên hông tô.

Món này ăn nóng. Chế nước lèo vào đầy tô mì + hoành thánh.

Dùng với chanh ớt nước mắm hoặc nước xì dầu có thể thêm giá trụng cho ngon.

* Mì Quảng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g xương heo
- 1 giò heo trước 1kg
- 200g tôm bạc thẻ to
- 200g thịt nạc cua
- 1kg mì quảng
- Rau, giá, chanh ớt, hành lá
- 100g hột điều đỏ
- 2 cái bánh tráng mè nướng
- 100g hành tím + 100 đậu phộng
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu chiên

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương heo: chặt miếng vừa ăn ngâm nước lạnh pha chút muối vài phút rửa sạch để thật ráo.

- Chân giò: chặt miếng vừa ăn, rửa sạch để ráo. Ướp vào thịt tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + màu hột điều đỏ (2 muỗng xúp) để thịt ngấm 30 phút.

- Tôm: rửa sạch chẻ lưng, chừa đuôi để ráo.

- Thịt nạc cua: bỏ xương.

- Hành tím: bào mỏng theo chiều xuôi phi vàng.

- Đậu phộng: rang vàng bỏ vỏ, giã vừa nát.

- Mì quảng: trụng sơ nước sôi để ráo.

- Rau: rửa sạch, cắt ngắn 2cm.

- Giá: rửa sạch.

- Chanh: xắt từng miếng vừa ăn.

- Ớt: bào mỏng.

- Hành lá: xắt nhuyễn.

- Hột điều: 4 muỗng xúp dầu phi vừa nóng cho hột điều vào đảo nhanh tay nhắc xuống rây bỏ hột.

- Tỏi: lột vỏ, băm nhuyễn.

2. Chế biến

Cho khoảng 2 lít đến 2 lít rưỡi nước lạnh vào nồi nấu sôi + đường + bột ngọt + xương, hầm lửa riu riu, vớt bọt + chân giò heo.

- Thịt chân giò: dùng dây lát bó tròn lại đem chiên vàng xong cho vào nồi nước lèo, hầm mềm, vớt ra dội qua nước lạnh, xắt lát mỏng.

- Dầu phi hành tỏi cho thơm, cho tôm + cua + màu hột điều đỏ, gia vị xào cho tôm và cua chín.

- Dầu phi hành tỏi cho thơm + màu hột điều đỏ (2 muỗng đến 3 muỗng xúp) + gia vị, xì dầu. Cho hỗn hợp này vào nước lèo đang sôi nêm lại vừa ăn.

3. Cách dùng

Cho rau + giá + mì + thịt + tôm + cua + hành lá + hành phi vào tô, chế nước lèo đang sôi vào.

Món này dùng ít nước nhưng phải nóng.

Dùng với bánh tráng bóp hơi nát + đậu phộng.

* Mì Vịt Tiềm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 12 đùi vịt
- ½kg xương ống heo
- 2 muỗng xúp hắc xì dầu
- 100g hành tím
- 5 tai vị
- 1 viên đường ngọt
- 1 muỗng cà phê đinh
- 1 muỗng cà phê hồi
- Ngò ớt chanh
- 1 ly rượu đế trắng
- 1 nhánh gừng
- 300g mì tươi trứng
- 15 cọng cải ngọt + 1 muỗng cà phê nước tro tàu
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + dầu ăn + xì dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hành tím: bào mỏng phi vàng.

- Đùi vịt: chà gừng già nhỏ, ngâm qua rượu để 15 phút rửa sạch, để ráo. Ướp vào đùi vịt: tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + dầu mè + xì dầu + hắc xì dầu, để đùi vịt thấm 1 giờ, chiên vàng.

- Xương: rửa qua nước muối, rửa lại thật sạch, 6 lít nước lạnh, nước sôi cho đùi vịt + xương vào hầm lửa riu riu, vớt bọt. Cho muối + đường + bột ngọt + đường ngọt.

- Tai + đinh + hồi: rang sơ cho vào túi cột lại chặt.

- Mì: ngâm nước lạnh 5 phút, đem hấp sơ lại 10 phút. Xốc với dầu ăn phi tỏi băm vàng + tiêu + bột ngọt + xì dầu.

- Cải ngọt: nước sôi cho chút muối + nước tro tàu, cải vừa xanh lấy ra rửa sạch ngâm qua nước đá dập nhuyễn 5 phút để ráo.

2. Chế biến

Vịt mềm vớt ra, thoa lại hắc xì dầu và gia vị, chiên sơ cho vịt thơm và vàng.

III. TRÌNH BÀY

- Món này khi dùng cho mì vào tô + cải ngọt + vịt + hành tím phi.

- Múc nước lèo ngập mặt. Rắc tiêu + ngò. Dùng nóng với giấm đen, xì dầu, ớt thái mỏng + tương ớt.

* Miến Gà

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ con gà độ 600g
- 1 bộ lòng gà
- 100g miến lụa thứ tốt
- 1 củ hành tây
- 10 tai nấm hương hoặc nấm mèo
- 50g củ hành nhỏ + ½ củ tỏi
- Tiêu, muối, bột ngọt, đường, chanh, ớt, nước mắm + rau răm, dầu ăn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, để ráo nước. Lòng gà: thái hoa, xắt nhỏ.

- Miến: nên mua thứ thật tốt, trụng nước sôi, cắt đôi, để ráo nước.

- Nếu mua thứ xấu, ngâm nước lạnh cho mềm, cắt đôi cho vào chung với nước lèo.

- Nấm hương: ngâm nước, rửa sạch, xắt sợi.

- Hành tây: lột vỏ, rửa sạch, xắt dọc theo củ có bản độ 5 ly.

- Củ hành nhỏ + tỏi: lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, băm nhỏ.

- Rau răm: lặt rửa sạch, xắt nhỏ.

- Bắc chảo dầu đợi nóng cho hành tỏi băm nhỏ vào cho thơm, cho lòng gà vào xào cho thơm, kế cho nấm hương vào xào sơ, nêm chút tiêu + nước mắm + bột ngọt cho vừa ăn, nhắc xuống.

2. Chế biến

- Cho 3 lít nước lạnh vào soong, bắc lên bếp nấu sôi, cho chút muối và vài lát củ hành xắt mỏng vào cho thơm, cho gà vào luộc, gà hơi mềm, cho lòng gà và nấm hương vào, nêm nước mắm + đường + bột ngọt cho nước lèo được vừa ăn, vớt bọt cho nước được trong. Gà mềm, vớt ra, xé sợi hoặc chặt ra từng miếng vừa ăn tùy thích, cho hành tây vào nước lèo.

- Nếu dùng miến loại xấu, cho miến này vào soong nước lèo cho miến được nở (miến loại tốt, đừng cho vào nước lèo, dùng sẽ không ngon).

3. Cách dùng

Cho miến vào tô, dội nước lèo đang sôi vào, trên miến xếp thịt gà + lòng gà + nấm hương, rắc thêm hành ngò + rau răm xắt nhỏ + tiêu + ớt xắt mỏng, nặn thêm chút chanh. Món này dùng nóng, nếu thích giá sống cho thêm càng ngon.

* Phở Bò

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg xương bò	- 400g thịt nạm
- 2 củ hành tây to	- 250g thịt phi-lê (filet)
- 3 trái chanh	- Ớt, hành lá
- Rau quế, ngò gai	- Muối, tiêu, bột ngọt
- 1,5kg bánh phở	- 300g giá sống - 1 củ gừng
- 3 tai cánh hồi	- 1 miếng quế nhỏ
- 50g tương xay	- 20g tương ớt xay nhuyễn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương bò: rửa sạch để ráo.
- Thịt nạm: rửa sạch để ráo.
- Thịt filet: rửa sạch, dùng khăn lau khô cho vào tủ lạnh (nếu có).
- Củ gừng + 1 củ hành tây: nướng cháy vỏ, dùng dao cạo sạch lớp cháy.
- Giá sống, rau thơm: rửa sạch.
- Ớt, chanh: xắt lát (gần ăn mới xắt).

2. Chế biến

Lường độ 10 tô nước lạnh, đổ vào nồi nấu sôi, cho xương bò + nạm vào nấu lúc đầu lửa to, khi sôi bùng lên, hạ thấp lửa xuống và hớt bọt thường

xuyên cho nước được trong. Nêm một chút muối vào nồi nước phở, để củ gừng nướng đập giập + củ hành nướng + cánh hồi và quế vào cho thơm mùi phở.

- Thịt nạm chín vớt ra để ráo nước, xắt lát.

- Nêm nước phở lại cho vừa ăn và cho thêm bột ngọt vào.

- Thịt filet: thái mỏng.

3. Cách dùng

Giá sống, bánh phở để vào vợt, trụng sơ qua nước sôi, cho tất cả vào tô. Bên trên sắp thịt nạm, thịt filet, củ hành thái khoanh mỏng và hành lá + ngò gai xắt nhỏ. Trụng thêm 1 củ hành lá cắt dài độ 6cm lên trên. Rắc tiêu lên mặt tô và múc nước phở thật nóng dội lên trên, cho phần thịt bò được tái.

Món phở phải ăn thật nóng với tương + ớt xay + chanh + ớt xắt lát và rau ngò + rau quế.

Ghi chú

* Tránh không nên nêm nước mắm vào trong nước phở mà chỉ nêm muối để nước không có vị chua. Lúc ăn mới nêm nước mắm vào.

* Cánh hồi + quế: không nên để nhiều vì như thế nước phở sẽ có mùi hăng. Khi nấu nên lấy vải bọc túm cánh hồi và quế lại. Để khi nếm thấy mùi vị đủ thì vớt ra bỏ.

* Suông

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg tôm càng lớn
- 1 trái dừa xiêm
- Đậu phộng rang chín
- Tương hột
- Dầu ăn, ½kg bún
- 300g xương heo
- Xà lách, củ hành, hành lá
- Giá, tỏi, rau thơm, lá chuối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Xương heo rửa sạch, chặt ra từng miếng. Cho 6 chén nước lạnh vào nồi, ½ muỗng xúp muối bọt và củ hành xắt mỏng vào, đợi nước nóng cho xương heo vào nấu lấy nước lèo.

Tôm làm sạch lột vỏ rạch lấy chỉ đen trên lưng, rửa sạch, nặn gạch tôm để riêng ra chén...

- Thịt tôm cho vào rổ, cho 1 muỗng xúp muối bọt, chà tôm độ 5 phút cho hết nhớt xả lại nước lạnh, (làm như thế 3 lần), lau khô con tôm, cho vào thau chế nước dừa vào ngâm 20 phút cho tôm ngọt, vớt ra lau khô lại đem quết nhuyễn, cho 2 khúc hành lá, 5 tép tỏi, quết thật nhuyễn. Nêm tiêu + muối + bột ngọt, và 2 muỗng dầu trộn đều.

Xà lách bỏ cọng, xắt chỉ nhỏ ngang độ 2 ly, rau thơm cũng xắt chỉ như xà lách, giá lặt đầu và đuôi rửa sạch trụng sơ qua nước sôi.

2. Chế biến

Nồi nước lèo khi xương đã ra hết nước ngọt đem xuống, dùng rây lọc cho nước trong, bắc nồi trở lên bếp nấu cho sôi.

Lá chuối lau sạch, xé ra độ 12cm, thoa dầu trong tay, vít từng cục tôm trét vào lá chuối, tráng 1 lớp tôm mỏng dày độ 5 ly dài 7cm lấy chiếc đũa xắn từng miếng như con suông thả vào nồi nước lèo đang sôi (bản xắn ngang độ 1,5cm) cứ tiếp tục trét tôm và xắn cho đến hết.

Gạch tôm cho vài giọt chanh vào (độ 1/3 trái), 1 muỗng cà phê đường, ½ muỗng cà phê muối đánh tan.

- Bắc chảo dầu cho sôi, cho hành tỏi băm nhỏ vào, khi hành tỏi vàng nhấc xuống cho gạch tôm vào, quậy đều cho lẹ tay đừng để gạch tôm lợn cợn. Xong cho gạch tôm này vào nồi nước lèo đang sôi, nêm muối, tiêu, đường, bột ngọt cho vừa ăn.

3. Cách dùng

Khi ăn để xà lách và rau dưới tô, trên để bún, dội nước lèo và tôm lên trên.

Món này ăn với tương và đậu phộng rang đâm nhỏ.

* Phở Gà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu 1,8kg (lựa gà mỡ vàng, bụng gà có trứng)
- ½ kg xương đầu cánh gà
- 2 củ hành tây
- Màu vàng, dầu mè
- 2 củ cải trắng
- Tương đen, tương cà, ớt chanh
- 100g mỡ gà vàng
- 1 viên nhỏ đường ngọt
- 1,5kg bánh phở
- 50g gừng, 100g hành tím
- 50g đinh + hồi + quế
- Giá, rau thơm, húng cây, rau quế, ngò gai
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt, tỏi, nước mắm ngon.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch để ráo.

- Xương đầu cánh gà chặt nhỏ, ngâm nước lạnh pha chút muối 10 phút, rửa sạch để ráo.

- Củ cải trắng: gọt vỏ cắt 4cm, chẻ làm 4.

- Gừng + hành tím: nướng vàng, lột bỏ vỏ, đập giã nhuyễn.

- Đinh hồi quế rang sơ.

- Cho đinh hồi, quế, gừng, củ hành tím vào bọc vải cột chặt lại cho vào nồi nước lèo.

- Hành tây bóc vỏ, bào mỏng theo chiều ngang.

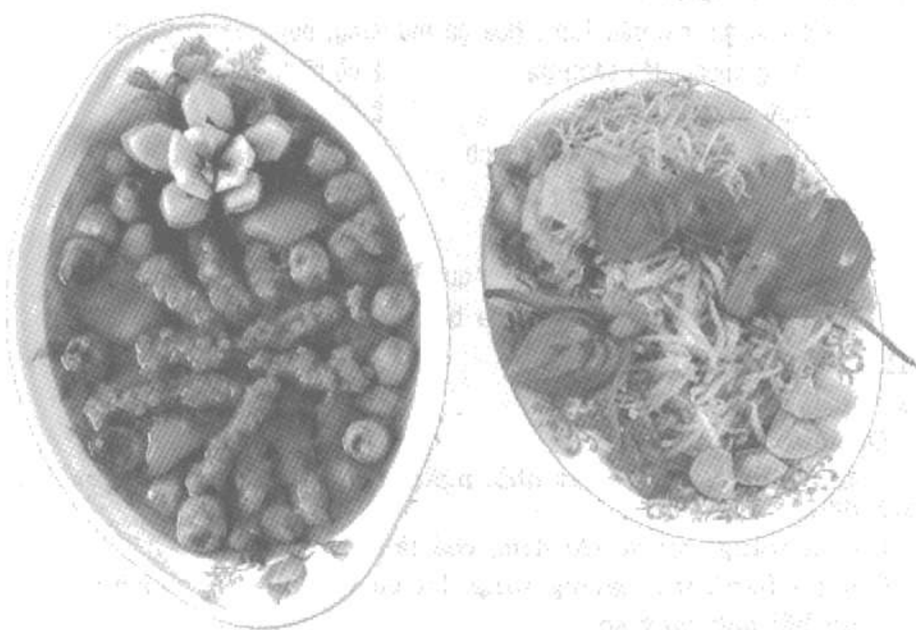
- Mỡ gà: xắt nhuyễn thắng tan dùng làm nước lèo.
- Bánh phở: trụng sơ qua nước sôi.
- Ớt bào mỏng.
- Chanh xắt miếng.

2. Chế biến

Cho 7 lít nước lạnh vào nấu sôi cho xương đầu cánh gà + gà + củ cải trắng + muối + tiêu + đường + bột ngọt + 1 viên đường ngọt vào. Để lửa riu riu vớt bọt + vài lát hành tây. Gà chín vớt ra dội lại nước lạnh thoa màu vàng ngoài da + dầu mè cho gà treo lên cho trong béo và đẹp. Lọc lại nước lèo cho trong. Nấu cho nước lèo sôi lại cho gói gừng vào + hành trắng. Nêm lại cho vừa ăn, để lửa riu riu.

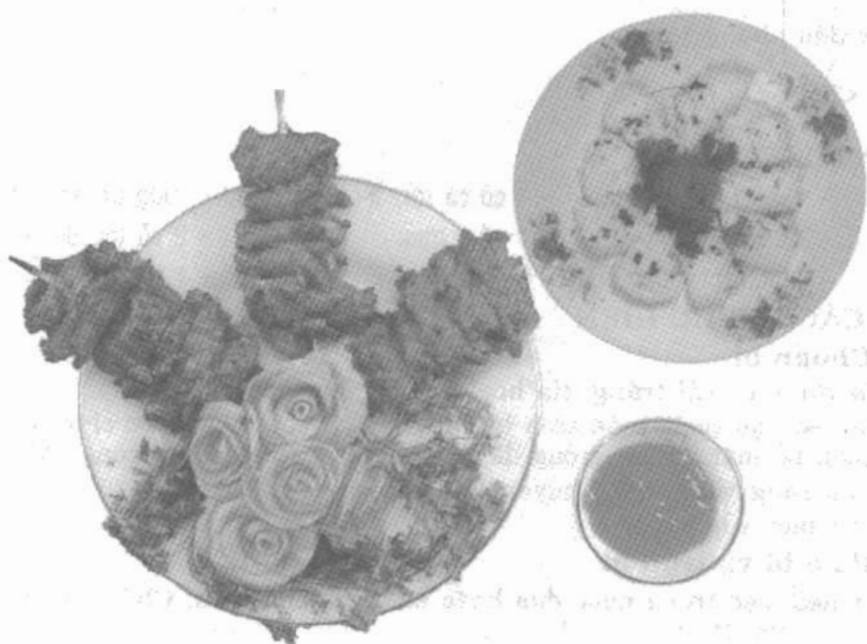
3. Cách dùng

Trụng bánh phở cho vào tô, để thịt gà xé sợi + lòng gà thái mỏng + tiêu + ngò + hành lá + chút bột ngọt. Chế nước lèo đang nóng vào tô. Món này ăn nóng với giá, chanh, tương đen, tương cà nước mắm ngon.



III/4. CÁC MÓN KHÔ

- *Bánh ướt thịt nướng*
- *Bì cuốn*
- *Bì bún*
- *Bún bò xào sả ớt*
- *Bún thịt nướng*
- *Bún xào*
- *Mì hấp tam tơ*
- *Mì, hủ tiếu xào*
- *Nem nướng*



* Bánh Ướt Thịt Nướng

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg thịt bò mềm
- 1 muỗng xúp sả
- 1 muỗng xúp dầu mè
- 100g tương hột
- Gia vị, cà, ớt
- 1 bịch chè đậu
- 12 cái bánh ướt
- 50g hành phi
- 1 vắt me chín
- 100g đậu phộng
- Rau thơm
- 80g mỡ thịt
- Ngò, hành lá
- 50g thịt nạc
- 50g mè trắng
- 1 muỗng xúp rượu thơm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Thịt bò xắt lát mỏng bản to, 24 miếng. Mỡ thịt bằm nhỏ, thịt nạc bằm nhỏ. Mè rang vàng, sả bằm nhỏ, đậu phộng rang vàng đâm giập.

2. Chế biến

Ướp thịt bò + sả + gia vị + mỡ bằm + rượu thơm + 1 muỗng xúp dầu mè để ½ giờ cho thấm, phết mè đem nướng vàng.

- Bắc chảo dầu phi hành tỏi cho thơm để thịt bằm + chè + tương quết nhuyễn + đường + bột ngọt cho vừa ăn, xào đều cho chín, nêm tí nước me.

- Thịt nướng xong cho nằm giữa miếng bánh ướt + một ít rau thơm cuốn lại như bì cuốn.

3. Trình bày

Xếp bánh ướt ra dĩa, chung quanh để ngò, trên rắc dầu hành + hành + hành phi + đậu phộng. Điểm thêm cà rốt, ớt tỉa hoa cho đẹp. Ăn với chén tương rắc đậu phộng + ớt.

* Bì Cuốn

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg thịt nạc lưng
- 30 bánh tráng
- Chanh, ớt, nước mắm
- 1 củ cà rốt, 1 củ cải trắng
- 1 nắm gạo
- Cải xà lách, rau sống
- 100g da heo tươi
- 2 củ tỏi, đường, giấm
- 1 trái dừa tươi
- Dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà rốt + củ cải trắng: tỉa hoa, ngâm giấm đường.

- Da heo: cạo sạch, cuốn tròn lại, lấy dây lát cột chặt. Luộc chín mềm. Khi cột nhớ cuộn bề mặt da vào trong để dễ xắt. Lạng thật mỏng, xong xắt chỉ.

- Gạo: rang vàng, giã nhuyễn làm thính.

- Thịt nạc: rửa sạch.

2. Ram bì và trộn bì

Thịt heo luộc trong nước dừa hoặc nước sôi cho chín. Chảo dầu nóng, để tỏi vào cho thơm. Bỏ thịt vô chảo ram vàng. Vớt thịt ra để nguội, thái chỉ.

Trộn thịt + da + thính + tỏi băm + 1 chút muối + 3 muỗng dầu ăn. Nêm lại cho vừa ăn và có vị béo.

3. Cuốn bì

Bánh tráng cắt bỏ phần bìa cứng, thoa nước cho dẻo bánh.

Để bánh tráng lên mâm, sắp xà lách lên, cho bì phía ngoài, cuốn chặt tay lại.

Bì cuốn ăn với nước mắm chanh, tỏi, ớt.

* Bì Bún

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g thịt nạc thăn - 100g gạo trắng - 300g da heo
- Bún, hành lá, dầu ăn - Nước mắm, chanh, tỏi, ớt
- Giá, dưa leo, đậu phộng - Bột ngọt, xì dầu, rau sống

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc: xắt nhỏ giống cọng giá, phi tỏi vàng cho thịt vào xào chín, nêm xì dầu + muối + bột ngọt + tiêu + đường hoặc để nguyên miếng luộc chín, chiên sơ rồi xắt chỉ.
- Da heo: luộc chín, rửa sạch để nguội, lạng mỏng thái chỉ. Hoặc mua da heo khô ngâm sẵn.
- Gạo: vo sạch để ráo, cho vào chảo rang vàng, lấy ra để nguội xay nhuyễn.
- Rau giá: rửa sạch để ráo.
- Dưa leo: bào sọc (lằn gọt, lằn bỏ) bằm xắt mỏng ra giống cọng giá.
- Hành lá: xắt nhỏ làm dầu hành.
- Đậu phộng: rang vàng giã sơ.
- 1 củ tỏi: bằm nhỏ phi vàng.

* *Nước mắm*: chanh vắt lấy nước, lọc bỏ hột, cho đường + nước hòa chung, nếm chua ngọt giống nước chanh pha đậm là được, chế nước mắm từ từ, tỏi + ớt bằm nhuyễn cho vào sau cùng.

2. Cách trộn

Cho thịt nạc vào thau + bì trộn thính vào từ từ. Tỏi phi dầu vàng vào trộn chung cho bì được thơm.

3. Cách dùng

Cho bún ra tô, để rau phía dưới, để bì lên trên, múc hành dầu + đậu phộng. Khi dùng chan nước mắm vừa ăn.

* Bún Bò Xào Sả Ớt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g thịt bò filet - 100g sả bằm nhỏ
- 50g hành tím - Rau giá, chanh ớt
- Nước mắm ngon - 1 củ tỏi lớn - Bột ngọt, dầu ăn
- 1kg bún - 1 trái dưa leo - Đậu phộng rang

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò: xắt lát mỏng bản to độ 3cm, dài 5cm, ướp bột ngọt + xì dầu + tiêu + chút sả bằm + dầu ăn, để độ ½ giờ.

- Tỏi: bằm nhỏ - Hành tím: bào mỏng, phi vàng - Đậu phộng: rang vàng, bóc vỏ, giã sơ.

- Dưa leo: gọt sọc, xắt giống cọng giá - Rau thơm + giá: nhặt rửa sạch để ráo.

PHA NƯỚC MẮM

Đường + chanh + nước lạnh, hòa chung nêm thấy chua ngọt vừa ăn, cho nước mắm vào từ từ theo ý. Tỏi + ớt bằm nhỏ thả vào nổi lên mặt.

2. Chế biến

Bắc chảo cho độ 4 muỗng xúp dầu ăn, cho tỏi + sả vào phi gần vàng, cho thịt vào xào chín, để lửa to cho thịt không bị ra nước. Nêm lại gia vị vừa ăn, nhắc xuống.

3. Cách dùng

Để rau giá dưới tô, cho bún lên trên, để thịt xào, rắc đậu phộng + hành tím phi vàng. Khi ăn chế nước mắm vào vừa ăn.

* Bún Thịt Nướng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt nạc lưng
- 2 muỗng xúp xì dầu
- ½ muỗng cà phê tiêu
- 2 muỗng xúp đường
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 24 sợi kẽm nhỏ (loại cắm hoa)
- 2 muỗng xúp tỏi bằm
- 2 muỗng xúp mật ong - 400g mỡ thịt
- 24 đũa tre - 2 muỗng xúp nước mắm
- ½ muỗng cà phê nước màu (1 muỗng xúp đường + 1 muỗng xúp dầu ăn)
- Rau giá + dưa leo + xà lách
- Chanh ớt, 5 tép hành lá
- Đậu phộng + dầu ăn
- 1 chút màu bột cam quậy với chút nước lạnh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc lưng: rửa sạch lau khô, xắt mỏng dài 4cm ngang 3cm. Ướp thịt: ½ muỗng cà phê tiêu + 2 muỗng xúp đường + mật ong + 2 muỗng cà phê bột ngọt + 2 muỗng xúp xì dầu + 2 muỗng xúp nước mắm ngon + 1/2 muỗng cà phê nước màu + 2 muỗng xúp tỏi bằm lấy nước + hành trắng thái nhuyễn. Thịt để thấm 2 giờ.

- Mỡ thịt: luộc chín thái bằng ½ miếng thịt, ướp chút muối + đường, phơi gió 15 phút cho mỡ được trong và giòn.

- Đũa tre: dùng dao chẻ làm hai, chẻ đến 2/3 cây đũa đừng cho rời ra.

- Rau giá + xà lách + dưa leo: rửa sạch thái nhuyễn.

- Chanh: vắt lấy nước, ớt bằm làm nước mắm.

- Hành lá: phần trắng bằm nhuyễn cho vào thịt, phần xanh thái nhuyễn cho chút muối + bột ngọt, 4 muỗng xúp dầu thắng thật nóng đổ vào tô hành lá, trộn đều.

- Đậu phộng: bóc vỏ rang vàng, giã vừa nát.

2. Chế biến

** Cách ghim và nướng thịt:*

- Cho 1 miếng mỡ vào giữa thịt, kẹo thịt lại (đừng cuộn thịt, khi nướng thịt sẽ bị sống), ghim 1 cây 6 miếng thịt, dùng kẽm nhỏ cột đầu đũa tre lại cho chặt.

- Than nóng vừa cho thịt lên nướng, lửa than trung bình, nướng thịt hai mặt chín vàng, đem ra phết mỡ hành.

3. Trình bày

- Cho rau ghém dưới tô, cho bún lên trên tô, để thịt + hành phi mỡ + đậu phộng.

- Món này dùng với nước mắm chanh ớt.

** Cách làm nước mắm*

- Một trái dừa xiêm lấy nước cho vào 3 muỗng xúp đường + 1 muỗng cà phê bột ngọt, nấu sôi nhắc xuống để nguội + 4 muỗng xúp seven up + ½ chén nước mắm, quậy tan + nước cốt trái chanh + ớt bằm. Nêm lại chua chua ngọt ngọt là được.

- 1 củ cà rốt bào vỏ, bào mỏng ấn dợn sóng, bóp muối xả sạch để ráo, cho 3 muỗng xúp đường + ½ chén giấm vào ngâm, 2 giờ sau cho vào nước mắm.

* Bún Xào

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g bún gạo khô - 2 hột gà - 200g bắp cải - 200g giá
- 400g tôm đất - 1 củ cà rốt nhỏ - 50g hành tây
- 1 tép poireau (tỏi tây) - 100g xá xíu - ½ con gà - 100g nấm rơm
- 2 muỗng cà phê dầu hào - 1 chén mỡ - 2 trái ớt
- 2 muỗng canh nước tương - 2 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng xì dầu (xì dầu đen) - 2 chén nước lèo hay 1 bịch nước dừa
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, ngò.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Ớt tỉa hoa. Tỏi tây lấy khúc trắng tỉa hoa. Cọng tỏi tây lấy phần trên tỉa lá và cành. Nấm rơm gọt bỏ gốc, ngâm nước muối, xả sạch, trụng sơ nước sôi xối lại nước lạnh, thái sợi.

Tỏi bằm nhuyễn. Bắp cải, cà rốt, hành tây thái sợi, cà rốt trụng sơ, xối lại nước lạnh.

2. Chế biến

Gà luộc vừa chín xé sợi. Nước luộc gà và xương gà nấu làm nước lèo. Giá lặt bỏ đầu đuôi. Tôm luộc chín bóc vỏ, xá xíu thái sợi.

Bún gạo khô ngâm nước 10 phút cho mềm, vớt để ra rổ cho ráo nước, lấy dao cắt từng khúc.

Hột gà đập ra chén, quậy đều, chiên mỏng, thái sợi.

Cho 3 muỗng canh dầu vào chảo để sôi, cho tỏi tây, tỏi vào phi thơm. Cho thịt gà, tôm, xá xíu vào xào, cho giá, cà rốt, hành tây, lá tỏi tây vào xào đều, nêm gia vị vừa ăn.

Cho 4 muỗng canh dầu vào chảo đợi sôi, 2 muỗng cà phê bột ngọt, 2 muỗng cà phê dầu mè, 2 muỗng cà phê dầu hào, 2 muỗng cà phê nước tương, 2 muỗng cà phê hắc xì dầu, 2 muỗng canh đường, 2 chén nước lèo hay nước dừa, bắc lên bếp nấu cạn, nước còn lại khoảng 1 chén.

Cho bún vào xào đều, cho thịt gà và tôm xào lúc nãy vào xào thật đều, nếm vừa ăn, trộn trứng gà thái mỏng vào.

3. Cách dùng

Múc bún ra dĩa, rải tiêu lên. Bày nhánh huệ trắng bằng poireau. Bông ớt và ngò sắp chung quanh.

* Mì Hấp Tam Tơ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg mì sợi trứng hoặc mì sợi tươi	- 300g tôm bạc thẻ to - 300g chả lụa
- 300g jambon	- ¼ con gà - 1 củ hành tây trắng
- 2 cà, 2 ớt, ngò	- 2 củ cà rốt - 1 củ cải trắng
- 200g xương heo	- Bột năn : 1 muỗng xúp - Gia vị

Trộn vào mì gia vị:

- 1 muỗng cà phê tiêu xay	- Dầu ăn
- 3 muỗng xúp đường	- 1 muỗng xúp bột ngọt
- 1 muỗng cà phê muối bọt	- 1 muỗng xúp dầu mè
- 1 muỗng cà phê dầu hào	- 8 tép tỏi - 5 muỗng xúp xì dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mì: trụng qua nước sôi, dội lại nước lạnh để ráo.

- Tôm: lột vỏ, chẻ lưng chừa đuôi rửa sạch để ráo.

- Chả lụa: ½ thái sợi dài khoảng 5 - 7cm, ngang 0,5cm. ½ thái bản dài 5 - 7cm, ngang 2cm.

- Jambon: giống như chả lụa.

- Gà: rửa sạch, ướp chút tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi bằm để 15 phút cho thịt thấm chiên vàng. Nước lạnh xăm xấp mặt gà + chút xì dầu + đường, đậy nắp, rô ti gà vàng (có thể dùng nước dừa xiêm), xé sợi vừa ăn.

- Hành tây trắng: thái dọc làm 4 tỉa hoa lá xào sơ, nêm chút muối + bột ngọt.

- Cà: tỉa hoa.

- Ớt: 1 trái tỉa hoa, 1 trái thái mỏng xéo.

- Cà rốt: gọt vỏ, tỉa hoa thái mỏng dày 0,3cm. Xào sơ nếm gia vị: tiêu + muối + bột ngọt.

- Củ cải trắng: giống cà rốt.

- Xương heo: cho chút muối + nước lạnh vào ngâm khoảng 15 phút xả sạch, vớt ra để ráo. Nấu 1 chén nước lèo.

- Bột năng: hòa chút nước lạnh làm nước xốt.

- Tỏi: bằm nhuyễn.

- Hỗn hợp xốc mì:

Dầu phi tỏi băm đợi vàng cho vào chảo hỗn hợp:

Tiêu + đường + bột ngọt + muối + dầu mè + dầu hào, xì dầu; đảo nhanh tay cho hỗn hợp thấm đều nhắc xuống trộn vào mì cho đều.

2. Chế biến

- Dầu phi tỏi băm cho jambon + chả lụa thái sợi vào xào sơ, nêm gia vị vừa ăn.
- Jambon + chả lụa thái bản xào sơ nêm gia vị vừa ăn.
- Dầu phi tỏi băm đợi vàng, cho tôm vào xào (lửa to) tôm chín đỏ nêm chút tiêu, bột ngọt + muối.

3. Trình bày

Trộn ½ nhân vào mì: tôm + thịt gà + jambon + chả lụa + cà rốt + củ cải trắng, nêm vừa ăn. ½ còn lại trình bày xung quanh dĩa cho đẹp. Rải ngò xung quanh + cà + ớt tỉa hoa. Món này dùng với xì dầu và ớt xắt khoanh hoặc có thể rưới thêm chút nước xốt sền sệt.

** Nước xốt*

Dầu phi tỏi băm đợi vàng cho nước lèo + muối, đường + bột ngọt + xì dầu + bột năng hòa nước lạnh vào xốt sanh sánh. Nêm lại vừa ăn rắc thêm tiêu.

* Mì - Hủ Tiếu Xào

I. NGUYÊN LIỆU

- 150g hủ tiếu - 150g mì + 200g tôm bạc - 2 hột vịt + 100g thịt ba rọi
- 4 muỗng xúp dầu ăn + 4 muỗng xúp nước mắm - Hành lá + hẹ, giá sống
- Ớt, chanh, tỏi, tiêu, đường

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt ba rọi: rửa sạch, xắt mỏng cỡ ngón tay út, bắc chảo để 1 muỗng dầu, đập tỏi cho thơm, bỏ thịt vào xào đến hơi vàng.
- Tôm lột vỏ: rửa sạch, để ráo nước, bỏ vào lúc thịt đã vàng, nêm 1 muỗng nước mắm, ít tiêu, bột ngọt, xào độ 10 phút xúc ra dĩa.

2. Chế biến

- Hủ tiếu + mì: chần sơ nước sôi; bắc chảo lên bếp, để vào 2 muỗng súp dầu, đập giập ít tép tỏi bỏ vào cho thơm, cho mì + hủ tiếu vào xào độ 15 phút.
- Để giá vào chung, nêm 1 muỗng súp nước mắm có pha ít tiêu + đường + bột ngọt, xào đều 5 phút.
- Đổ tôm thịt đã xào vào trộn đều, cho lá hẹ cắt dài độ 4cm vào xào độ 5 phút nhắc xuống.
- Đập 2 hột vịt vào chén. Đánh nhẹ cho tan đều, bắc chảo lên bếp cho vào 1 muỗng cà phê dầu chỉ vừa đủ ướt hết mặt chảo thôi, đổ hết chén trứng vào chảo, tráng thật nhanh tay cho trứng dính kín mặt chảo đổ ngay trứng dư ra chén. Ta có lớp trứng mỏng, quấn ngay lớp trứng đó lại để ra dĩa tiếp tục làm như trên cho đến lúc hết trứng. Xong xắt mỏng như sợi chỉ.

3. Cách dùng

- Mì hủ tiếu xào xong, đổ ra dĩa bày trứng lên mặt cho đẹp, món này ăn chung với nước mắm chanh tỏi và ăn nóng mới ngon.

* Nem Nướng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt nạc thăn màu đỏ (heo vừa lớn)
- 400g mỡ thịt nếu heo đỏ, còn 300g nếu thịt heo màu trắng
- 100g đường cát - 1 muỗng xúp bột ngọt
- 2 muỗng xúp tỏi giã vừa đừng nhuyễn quá
- 1 muỗng cà phê muối - ¼ muỗng cà phê tiêu sọ xay, đũa tre
- Rau giá, xà lách, khế, chuối chát, ngò, cà, ớt, bánh hỏi, bánh tráng.
- Tương 200g tương hột loại ngon màu hơi vàng, 100g gan heo, 50g chè đậu trắng (hoặc nếp nấu chín) + ½ chén giấm + ½ muỗng xúp bột năng, 1 trái chanh.
- 100g đậu phộng.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc: không rửa, lau khô thái mỏng, quết nhuyễn với muối (lựa thịt màu đỏ khá hơn thịt màu hồng).

- Mỡ thịt: luộc chín, thái sợi nhuyễn trụng nước sôi, xốc ráo nước, ướp tỏi + đường để nơi gió độ ½ giờ cho mỡ trong.

- Tỏi: giã vừa nhuyễn.

- Xà lách, rau giá: lặt rửa sạch, để ráo.

- Chuối chát, khế: gọt vỏ, bào mỏng ngâm nước lạnh pha chút giấm hoặc chanh vắt lấy nước khi dùng vẩy nhẹ nhẹ cho ráo.

- Tương: băm nhuyễn.

- Chè đậu hoặc nếp: tán nhuyễn.

- Gan: thái mỏng, băm nhuyễn.

- Bột năng: hòa với chút nước lạnh, quậy tan.

- Đậu phộng: rang vàng bóc vỏ, giã hơi nát.

2. Chế biến

Trộn chung thịt - mỡ vò viên lại để 30 phút (có tủ lạnh để 2 giờ càng ngon), dùng ghim (đũa tre) ghim thịt lại đem nướng, lửa than vừa (than yếu quá thịt sẽ bị khô, to quá thịt sẽ bị khét).

** Tương*

Dầu phi tỏi băm + gan xay nhuyễn xào thật chín + tương hột xay nhuyễn + 3 muỗng xúp đường + 1 muỗng xúp bột ngọt + 3 - 4 muỗng xúp giấm + bột năng hòa nước lạnh cho vào sanh sánh nêm lại vừa ăn. Khi dùng rắc thêm đậu phộng + ớt băm nhuyễn.

3. Cách dùng

Xếp nem ra dĩa tròn, xung quanh xếp rau khế, dưa leo, chuối, ngò, giá, rau xà lách. Cà, ớt tỉa hoa xếp xung quanh, món này dùng với bánh tráng, bánh hỏi và rau...

III/5. CÁC MÓN CHÁO

- *Cháo ám*
- *Cháo bồi*
- *Cháo cá giò heo*
- *Cháo gà xé phay*
- *Cháo hến*
- *Cháo huyết*
- *Cháo lòng*
- *Cháo lươn*
- *Cháo môn ngọt*
- *Cháo nấm rơm*
- *Cháo nghêu*
- *Cháo sò huyết*
- *Cháo thụt*
- *Cháo sườn*
- *Cháo trái cật*
- *Cháo trắng*
- *Dưa mắm*
- *Cá bống trứng kho tộ*
- *Cá lóc khô tộ*
- *Cháo thập cẩm*
- *Cháo tôm cua*
- *Cháo tôm nấm rơm*



* Cháo Ám

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ lon gạo ngon - 1 con cá lóc 1kg
- 1 nhánh gừng nhỏ - Rơm nướng cá - Hành lá, ngò, chanh ớt
- Gia vị: Tiêu + muối + đường + bột ngọt + hành tím + nước mắm ngon + mỡ hoặc dầu + tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo: vo sạch, rang sơ cho ráo hột gạo (đừng rang vàng nấu lên sẽ không ngon).

- Cá: để nguyên vẩy, chỉ cạo sạch miệng cá bằng muối, lấy rơm bọc chung quanh cá lại rồi đem thui. Cá chín thơm, lấy ra bỏ vẩy cá, thịt cá gỡ ra bỏ xương. Hai muỗng xúp dầu phi tỏi cho cá vào xào, nêm gia vị.

- Hành lá: xắt nhuyễn
- Ngò: xắt nhuyễn
- Chanh: xắt làm 8
- Ớt: bào mỏng hoặc băm nhuyễn
- Hành tím: bào mỏng, phi vàng
- Tỏi: băm nhuyễn

2. Chế biến

3 lít nước lạnh nấu sôi + gạo nấu lửa riu riu vớt bọt, cháo gần chín nêm tiêu + muối + đường + bột ngọt cho cá vào, 10 phút sau nhắc xuống, cho hành ngò + hành tím phi vàng.

3. Cách dùng

Múc cháo ra tô hoặc chén, rắc tiêu + ngò hành lá + hành phi.

Món này dùng nóng với chanh ớt nước mắm ngon.

* Cháo Bối

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2 lon gạo ngon - 400g thịt nạc lưng - 1/3 chén bột bán
- Hành lá, ngò, chanh ớt - 1/2 kg xương ống heo - 50g hành tím bào mỏng
- Gia vị: Tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo: vo sạch, để ráo, đâm bể đôi, rang sơ cho hột gạo vừa khô. Bột bán rửa sạch, để ráo.

- Thịt nạc: rửa sạch, để ráo.
- Xương: rửa sạch để ráo.
- Hành lá + ngò: xắt nhuyễn

- Chanh: xắt làm 8
- Ớt: bào mỏng hoặc băm nhuyễn
- Hành tím: bào mỏng, phi vàng

2. Chế biến

3 lít nước lạnh nấu sôi cho thịt vào + muối + đường + xương + bột ngọt hầm lửa riu riu cho thịt mềm, vớt thịt ra thái mỏng có bảng vừa ăn. Lọc lại nước lèo cho trong.

3. Cách dùng

Múc cháo ra tô hoặc chén, xếp thịt lên mặt + tiêu + ngò hành lá.

Món này dùng nóng với nước mắm ngon + chanh + ớt và dầu cháo quẩy.

* Cháo Cá Giò Heo

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 giò heo trước - 1 củ gừng nhỏ - 1 củ hành tây
- 1 con cá lóc trên 1kg - 3 đồng rau sống - 200g bún
- 1 chén gạo thơm - ½ chén chè đậu trắng - 100g đậu phộng
- 150g giá - 100g tương ngọt - Hành lá, tiêu, muối, nước mắm, bột ngọt.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Giò heo: cạo lông, rửa sạch, chặt khúc dài cho vào soong nước hầm mềm, vớt ra để nguội xắt lát mỏng, lớn.

- Gạo: vo sạch, để ráo nước. Chảo mỡ nóng, cho củ hành lá đập giập vào cho thơm. Đổ gạo vào rang cho se cứng bột gạo lại, nhưng không vàng. Nêm muối + bột ngọt vào gạo.

- Cá: làm sạch, cắt khúc đầu và đuôi đem luộc chung với nước giò heo. Khúc giữa khứa dài độ 5cm, lóc bỏ xương, lạng cá thật mỏng. Ướp cá với gừng thái sợi + nước mắm + đường + tiêu.

Đầu + đuôi cá vừa chín vớt ra để ráo nước.

- Tương hột: bằm nhuyễn.
- Chè đậu trắng: tán nát nhừ ra.

Đổ vào soong 1 muỗng dầu để thật nóng, cho vào ½ muỗng hành, tỏi bằm nhuyễn cho thơm. Để tương + chè vào xào. Nêm vừa ăn, nhắc xuống.

- Giá: trụng nước sôi.
- Củ hành: thái mỏng.
- Rau sống: xắt ra.
- Đậu phộng: rang vàng, đâm nhỏ.
- Hành lá + ngò: xắt nhỏ để nêm cháo.

2. Chế biến

Đổ gạo rang vào nồi nước giò, nấu cháo cho thật nhừ và loãng. Nêm vừa ăn cho hành lá và ngò vào cháo. Cháo phải để thật nóng trên bếp lò.

3. Trình bày

- Đầu cá và đuôi cá trụng sơ cho nóng bên trên để một chút dầu hành để dọn ăn với cháo.

- Gắp cá thái mỏng và hành củ xắt lát cho vào tô. Múc cháo nóng đổ vào và cá sẽ chín ngay. Gắp thêm một ít bún + giá trụng + rau sống + tương + đậu phộng rang và nêm thêm tiêu vào cho ngon.

* Cháo Gà Xé Phay

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ lon gạo ngon
- 1 con gà mái dầu 1,800kg
- 2 củ hành tây trắng
- 300g cải bắp nồi + 100g hành tím
- Rau răm 1 nắm
- 2 trái chanh, ớt, ngò, hành lá
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + giấm + nước mắm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch để ráo.

- Cải: bỏ cọng giữa, lấy lá rửa sạch, xắt thật nhuyễn ngâm trong nước lạnh pha chút muối cho bớt thuốc trừ sâu, xả sạch để thật ráo cho vào cải 2 muỗng xúp đường + 2 muỗng xúp giấm, để cải thấm trước giờ ăn 30 phút cải sẽ rất ngon, khi dùng vắt ráo.

- Hành tây trắng: bào mỏng ngâm giấm + đường, khi dùng trộn chung với cải (vắt ráo).

- Hành tím bào mỏng theo chiều xuôi phi vàng.
- Chanh: làm nước mắm.
- 1 củ hành còn lại bào mỏng cho vào nồi cháo.
- Ớt: băm làm nước mắm.
- Rau răm: rửa sạch bỏ cọng xắt nhuyễn.
- Ngò hành: xắt nhuyễn.
- Tỏi: băm nhỏ, phi vàng trộn vào gỏi.

2. Chế biến

- Gạo rang sơ, 2 lít nước lạnh nấu sôi cho gà vào hầm lửa riu riu, vớt bọt + tiêu + muối + đường + bột ngọt + vài lát hành tây. Nêm gia vị vừa ăn, gà chín vớt ra xé thành từng miếng nhỏ, lọc lại nước lèo cho trong.

Nấu sôi nước lèo trở lại cho gạo rang vào, nấu cho cháo nhừ, nêm lại nước mắm ngon + gia vị + vài lát hành tây bào + hành tím phi + ngò cho lên mặt + tiêu.

- Trộn chung: cải bắp + hành tây ngâm giấm đường + rau răm hành tím phi vàng + tỏi phi + chút nước cốt chanh + chút nước mắm ngon, nêm lại chua chua, ngọt ngọt là được.

3. Cách dùng

Cho gỏi ra dĩa, trên mặt xếp gà + lòng gà xắt miếng + hành tím phi vàng + rau răm.

- Cháo này ăn nóng rắc tiêu + ngò + hành lá.
- Gà: luộc vừa chín, đừng chín quá mất ngon.

* Cháo Hến

I. NGUYÊN LIỆU

- ½ lon gạo ngon - 200g dừa khô nạo sẵn
- 1kg hến loại to (con hến nhỏ hơn con nghêu, nâu đen)
- Ngò, hành lá - 50g hành tím + tỏi
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo: vo sạch, rang sơ.

- Hến: ngâm 1 giờ cho sạch cát, cho chút nước + hến đậy nắp lại cho lên bếp, hến mở miệng nhấc xuống bỏ vỏ hến, thịt hến giữ lại. Một muỗng xúp dầu phi hành tỏi vàng cho hến vào xào nêm gia vị.

- Dừa: vắt lấy 1 chén nước cốt.
- Ngò, hành lá xắt nhuyễn.
- Hành tím + tỏi: băm nhuyễn.

2. Chế biến

3 lít nước + gạo nấu sôi, vớt bọt, gạo bắt đầu nở + hến cho vào, nêm lại gia vị + chén nước cốt cho vào đảo nhanh tay nhấc xuống.

3. Cách dùng

Món này ăn rất béo và ngon. Khi dùng rắc tiêu + ngò + hành lá.

* Cháo Huyết

I. NGUYÊN LIỆU

- 1kg xương ống + 300g sườn non - 200g tôm khô - 1 nhánh gừng
- 300g da heo - 400g huyết heo - 200g giá
- 2/3 lon gạo ngon - Hành lá, ngò - 100g hành tím
- Chanh ớt - Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + nước mắm ngon.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương ống, sườn non: ngâm nước lạnh pha muối vài phút, xả sạch để ráo. Sườn non: chặt từng miếng vừa ăn.

- Tôm khô: ngâm nước lạnh, rửa sạch để ráo.
- Da heo: cạo rửa sạch, để ráo.
- Huyết heo: cắt vừa ăn trụng sơ nước sôi cho sạch.
- Gạo: vo sạch, rang sơ.
- Hành lá, ngò: xắt nhuyễn.

- Chanh: xắt miếng vừa ăn.

- Hành tím: bào mỏng theo chiều xuôi, phi vàng.

- Ớt: bằm nhuyễn hoặc bào mỏng

- Gừng: gọt vỏ thái sợi.

- Giá: rửa sạch, để ráo.

- Tỏi: băm nhỏ, phi vàng.

2. Chế biến

4 lít nước lạnh nấu sôi cho sườn non + xương ống + muối + đường + bột ngọt hầm lửa riu riu vớt bọt, xương mềm lọc lại nước lèo cho trong.

Nấu sôi nước lèo trở lại cho gạo rang vào + tôm khô + da heo hầm gạo nhừ, vớt bọt, cho huyết vào + hành tím phi vàng + hành lá lấy phần trắng, nêm lại chút nước mắm ngon + gia vị vừa ăn (Nếu da heo mềm thì đợi cháo hơi nhừ thì hãy cho da heo vào, nếu không sẽ bị mềm da heo, ăn không ngon).

3. Cách dùng

Múc cháo ra tô có huyết heo + da heo + tôm khô + sườn non + gừng + hành lá, ngò + tiêu.

- Món này dùng nóng với giá + nước mắm ngon nguyên chất + ớt bằm.

* Cháo Lòng

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g gan heo - 300g tim - ½ bao tử heo 300g
- 200g huyết heo - 200g phèo non - 2/3 lon gạo ngon
- 100g hành tím bào - Ngò, hành lá, chanh, ớt, giá
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + nước mắm ngon.

** Làm dồi:*

- ½ miếng ruột già hoặc phèo già
- Giấm + 3 muỗng xúp sả bằm + 200g thịt nạc + 100g mỡ
- 200g thịt nọng + nước màu dừa hoặc hắc xì dầu.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gan: làm sạch, luộc gan với chút giấm + nước lạnh, gan chín vớt ra rửa sạch lại bằng nước lạnh, gan trắng và mềm.

- Tim: rửa sạch.

- Bao tử: cắt đôi, cắt dọc làm 2, chà muối, giấm hoặc phèn chua cho sạch hết nhớt, rửa lại thật kỹ.

- Huyết: cắt miếng vừa ăn.

- Phèo non: lộn ra bề trái chà muối + giấm + phèn chua, rửa sạch, lộn lại bề mặt.

- Hành tím: lột vỏ, bào mỏng theo chiều xuôi, phi vàng.

- Hành lá, ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

- Chanh: xắt miếng vừa ăn.
- Ớt: bào mỏng hoặc băm nhuyễn.
- Giá: rửa sạch.
- Gạo: rửa sạch, rang sơ.
- Tỏi: băm nhuyễn.

2. Chế biến

a. Làm dồi

- Ruột già: làm sạch giống phèo non.
- Sả: băm nhuyễn.
- Thịt nạc + mỡ + nọng heo: băm vừa (đừng nhuyễn sẽ không ngon) trộn chung tất cả lại nêm tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon + tỏi băm + tiêu hột đen.

Dồn thịt này vào ruột già, cột 2 đầu lại chặt, dùng kim xăm đều.

Nước sôi cho dồi lên hấp 30 phút, nhớ xả hơi thường.

Dồi chín lấy ra để thật ráo. Thoa hắc xì dầu hoặc nước màu bên ngoài, đem dồi chiên vàng.

b. Nấu cháo

- 4 lít nước lạnh nấu sôi.

Nước sôi cho gạo rang vào + tim + bao tử + phèo non + gan + muối + đường + bột ngọt + hành lá lấy phần trắng, hầm lửa riu riu với bọt. Nêm lại vừa ăn, thịt chín cho huyết vào, vớt thịt ra cho hành tím phi vào + chút nước mắm ngon.

3. Cách dùng

Tim + gan + bao tử + phèo non + dồi: Vớt ra thái mỏng.

Múc cháo lòng ra tô cho gan thái mỏng + tim + bao tử heo, chút bột ngọt + huyết + phèo non + dồi + hành lá ngò + tiêu.

Món này dùng nóng với chanh ớt, nước mắm ngon, có thêm dầu chéo quẩy càng ngon hơn.

* Cháo Lươn

I. NGUYÊN LIỆU

- 2 con lươn
- ½kg sườn non
- 2 lon gạo thơm
- 1 trái dừa tươi hay nước dừa khô
- 4 tép hành hương
- 2 muỗng canh nước mắm ngon
- 5 muỗng canh dầu ăn
- 1 nắm rau răm - 2 trái ớt, một ít ngò
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, hành, tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Ớt tỉa hoa. Hành, tỏi băm nhỏ phi dầu. Gạo vo sạch để ráo.

Rang gạo với 2 muỗng canh dầu vừa săn.

Lươn giuộc trấu hay cạo sạch nhớt cho trắng, cắt lấy hai sợi gân ở mép tai.

Mổ bụng bỏ hết ruột, lấy tay ấn xương sống cho ra hết máu, rửa thật sạch để ra rổ cho ráo.

Sườn rửa sạch chặt miếng.

2. Chế biến

Nước dừa, nước lạnh, cho vào soong, để sườn vào nấu sôi hớt bọt cho lươn vào, lươn vừa chín vớt ra cho gạo vào nấu cháo. Rỉa thịt lươn từng miếng vừa ăn. Xương lươn cho vào cháo nấu ra nước ngọt.

Hành lá lấy cọng trắng cắt khúc cho vào.

Gạo vừa nở vớt xương lươn ra.

Bắc chảo lên bếp cho 3 muỗng canh dầu, đợi sôi cho hành tỏi phi thơm và để lươn vào xào nêm nếm vừa ăn.

Trút lươn vào nồi cháo, nêm nước mắm, nếm lại vừa ăn.

Để hành tỏi vừa phi vào cháo.

3. Cách dùng

Múc cháo lươn ra tô, rắc nhiều tiêu, rau răm xắt nhỏ rải lên. Bày bông ớt và ngò.

Cháo lươn dùng nóng.

* Cháo Môn Ngọt

I. NGUYÊN LIỆU

- 5 bẹ lớn môn ngọt - 1kg lươn - 500g gạo
- 100g đậu phộng rang - 200g bún tàu - 1 trái dừa khô
- Nước mắm nhỉ, tỏi, tiêu, hành, dầu ăn, muối bọt, bột ngọt, dừa khô.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lươn làm sạch, lấy chỉ lưng, cắt làm ba, cho vào tô, ướp chút muối bọt.
- Gạo vo sạch để ráo, cho vào chảo nóng, xào sơ vài lượt cho gạo se hạt lại. Làm như thế khi nấu thành cháo, gạo không bị lềnh.
- Môn tước bỏ vỏ, rửa sạch, xắt xéo từng lát (giống xắt bạc hà nấu canh chua).

2. Chế biến

Cho tất cả vào một soong lớn, đổ ngập nước, cho lên bếp, đun sôi.

Nước sôi vài dạo, lươn đã chín. Vớt lươn ra, rỉa bỏ xương sống, cho vào nồi nấu tiếp. Bún tàu đã ngâm nước, để ráo, cho vào nồi cháo.

Môn nhừ, nhắc nồi cháo xuống.

Dừa khô nạo sẵn, vắt lấy một tô nước cốt, chế vào nồi cháo, lấy vá sơ đều.

Nêm nếm nước mắm, bột ngọt vừa ăn.

3. Cách dùng

Múc cháo ra tô. Rắc củ hành xắt lát, hành lá xắt nhuyễn lên.

Ăn nóng, độn thêm ngò tàu, giá sống.

* Cháo Nấm Rơm

I. NGUYÊN LIỆU

- 1/3 lon gạo thơm - 150g nấm rơm búp - 1 cây mì căn
- 50g củ kiệu tươi - 2 miếng đậu hũ chiên
- ½kg củ sắn xắt sợi nấu lấy độ 2 lít nước lèo
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước tương, dầu ăn, ngò.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo: vo sạch, để ráo nước. Rang gạo với chút dầu cho hơi vàng.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, nấm to chẻ đôi để ráo nước.

- Đậu hũ: xắt ra từng miếng mỏng có bản độ 5 ly. Mì căn: xắt xéo mỏng, chiên với dầu đã khử chút kiệu tươi bằm nhỏ cho thơm, nêm chút tiêu + nước tương + bột ngọt cho vừa ăn.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, bằm nhỏ.

- Xào nấm rơm: bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho nấm rơm vào xào, nêm chút tiêu + nước nóng + bột ngọt cho vừa ăn, nhắc xuống.

2. Chế biến

- Cho nước lèo vào gạo, nấu thành cháo. Khi cháo nhừ, cho nấm rơm, nêm chút muối + tiêu + bột ngọt cho vừa ăn, cho đậu hũ vào, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Múc cháo ra tô, cho mì căn lên mặt, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm, dùng nóng.

* Cháo Nghêu

I. NGUYÊN LIỆU

- ½ lon gạo ngon - 1kg nghêu loại vừa - Ngò, hành lá
- Chanh - ớt - 50g hành tím + tỏi
- tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon, dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo: vo sạch, rang sơ cho khô hột gạo lại (đừng rang cháy sẽ không đẹp).

- Nghêu: ngâm độ 1 giờ, xả sạch, cho lên nồi đậy nắp lại nấu chín, bóc thịt nghêu ra để vào tô.

1 muỗng xúp dầu + hành tỏi băm phi vàng, cho nghêu vào xào sơ nêm gia vị tiêu + bột ngọt.

- Ngò + hành lá: xắt nhuyễn.

- Chanh: xắt làm 8.

- Ớt: bằm nhuyễn hoặc thái mỏng.

2. Chế biến

- 3 lít nước lạnh cho gạo vào nấu sôi, vớt bọt, gạo vừa nhừ cho nghêu vào + tiêu + bột ngọt + đường + chút nước mắm ngon (đừng nêm muối vì nghêu mặn).

3. Cách dùng

Món này dùng nóng + tiêu + hành ngò. Dùng với chanh, ớt, nước mắm ngon.

* Cháo Sò Huyết

I. NGUYÊN LIỆU

- 3kg sò huyết lựa con vừa ăn, không cần lớn
- 1 chén gạo - 2/3 chén đậu xanh nguyên hột
- 200g thịt heo nạc - 50 củ hành tím - Hành lá, ngò
- 3 muỗng xúp dầu ăn - Nước mắm, tiêu, muối, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Sò huyết: dùng bàn chải chà rửa sò thật sạch. Lấy dao tách vỏ sò ra, thịt và huyết sò để riêng.
- Gạo: vo sạch, để ráo.
- Đậu xanh: rửa sạch.
- Thịt heo: băm nhỏ với củ hành.

2. Chế biến

- Chảo dầu nóng để củ hành lá vào khử cho thơm. Trút gạo vô chảo xào cho đến khi hạt gạo khô xăn lại, nêm muối vào gạo.
- Nước nấu sôi, cho gạo + đậu xanh vào nấu chín nhừ.
- Chảo dầu nóng, khử củ hành cho thơm, để thịt và sò vào xào, nêm muối + tiêu + bột ngọt.

Sau đó cho thịt và sò vào nồi cháo, nêm lại vừa ăn. Trước khi nhắc cháo xuống, cho huyết sò vào.

3. Cách dùng

Múc cháo ra tô.

Nêm hành lá cho thơm. Khi ăn rắc tiêu và để thêm ngò vào.

* Cháo Thịt

I. NGUYÊN LIỆU

- ½ lon gạo ngon - 300g thịt nac dăm - Ngò, hành lá
- Chanh ớt - 50g hành tỏi - Tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo vo sạch. Rang khô cho hột gạo nấu đừng bị nở nhiều.
- Thịt nạc dăm: xay nhuyễn nêm tiêu + muối + bột ngọt + hành lá lấy phần trắng đập nhuyễn cho vào thịt.

- Ngò: xắt nhuyễn.

- Hành lá: phần trắng giã nhuyễn, phần xanh xắt nhuyễn.

- Hành tím: bào mỏng.

- Tỏi: băm nhuyễn.

- Chanh: xắt làm 8.

- Ớt: bào mỏng hoặc băm nhuyễn.

2. Chế biến

- 1 muỗng xúp dầu phi hành tỏi vàng + thịt vào xào. Thịt săn lại nhấc xuống.

- 3 lít nước lạnh + gạo nấu cho gạo vừa nở, cho thịt vào. Cháo vừa nhừ nêm lại gia vị vừa ăn + chút nước mắm ngon.

3. Cách dùng

Món này dùng nóng. Khi dùng rắc tiêu + ngò.

Dùng nóng với nước mắm ngon, chanh, ớt.

* Cháo Sườn

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g xương cốc-lết + 200g thịt sườn cốc-lết
- 300g xương ống
- 6 - 7 lít nước lạnh
- 200g bột năn + 400g bột gạo
- Lòng đỏ hột gà
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương: ngâm nước lạnh pha chút muối vài phút, rửa sạch để ráo chặt từng miếng vừa ăn.

- Hột gà: lấy lòng đỏ.

2. Chế biến

Cho 7 lít nước lạnh nấu sôi cho xương + thịt sườn + muối + đường + bột ngọt hầm cho xương thịt mềm, lọc lại nước lèo cho trong, nước còn lại khoảng 6 lít, để nguội.

- Bột gạo + bột năn: quậy với 6 lít nước lèo.

- Cho bột nước lên bếp, lửa trung bình, dùng cây dầm quậy liên tục bột một chiều, cháo đặc sanh sánh là được, thấy bột trong nhấc xuống.

- Cho cháo vào một bếp than, lửa than yếu ăn đến đâu múc cháo ra đến đó, không được quậy cháo sẽ bị vữa.

3. Cách dùng

Múc cháo ra tô, cho lòng đỏ hột gà vào quậy liên tục cho chín hột gà. Ăn nóng. Phù hợp với trẻ em và người già.

* Cháo Trái Cật

I. NGUYÊN LIỆU

- 4 trái cật - 300g xương heo - 200g thịt nạc heo
- 50g mỡ thịt - ½ lon gạo thơm - Hành lá - ngò - chanh ớt - giá rau
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt, hành tỏi, nước mắm ngon, mỡ hoặc dầu.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cật: bổ đôi, lạng bỏ lõm trắng bên trong, rửa sạch, ngâm trong nước có pha chút giấm + muối độ 20 phút, vớt ra rửa sạch xắt ra từng miếng dày độ 5 ly đến 1cm.

- Xương: rửa sạch, để ráo.

- Thịt nạc + mỡ: bằm chung nhuyễn hoặc có thể sử dụng thịt nạc dăm.

- Gạo: cho 2 muỗng xúp mỡ cho già nóng cho gạo vào rang sơ.

- Hành lá: phần trắng cắt ngắn 6cm, phần xanh xắt nhuyễn.

- Ngò: xắt nhuyễn.

- Chanh: xắt làm 6.

- Ớt: bằm nhuyễn hoặc thái mỏng.

- Tỏi: lột vỏ, bằm nhuyễn.

- Giá, rau: rửa sạch để ráo.

2. Chế biến

3 lít nước lạnh nấu sôi cho xương vào hầm mềm + muối + đường + bột ngọt.

Lọc lại nước lèo cho trong, cho gạo rang vào hầm lửa riu riu, vớt bọt cho thịt nạc + mỡ (hoặc thịt nạc dăm). Gạo nấu nhừ nêm chút nước mắm ngon.

+ Hành trắng vào cho thơm.

Gần ăn cho cật vào, quậy nhanh tay nhấc xuống + hành tím phi + hành ngò. Làm như thế cật mới giòn.

3. Cách dùng

Múc cháo ra tô hoặc chén, rắc thêm tiêu + ngò + hành lá. Món này dùng nóng với giá + rau + nước mắm ngon, chanh ớt.

* Cháo Trắng

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ lon gạo ngon - 3 cọng lá dứa - ½ muỗng cà phê muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Gạo: vo sạch, rang gạo vừa khô ráo, cho 2 lít nước lạnh vào nấu sôi, hầm lửa riu riu cho lá dứa quấn lại + chút muối vào. Cháo nhừ vớt lá dứa ra.

- Cháo phải hầm nhừ ăn mới ngon. - Nấu đừng đặc quá.

* Dưa Mắm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g dưa mắm lựa loại dưa leo ngon hay dưa gang
- 2 trái chanh, 2 trái ớt, 8 tép tỏi, 1 muỗng xúp dầu - 3 muỗng xúp đường

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dưa mắm mua về xắt xéo mỏng vắt bớt nước cho dầu ăn vào xào sơ.
- Chanh: vắt lấy nước.
- Ớt: đâm thật nhuyễn.
- Tỏi: lột vỏ, đâm nhuyễn.

2. Chế biến

Trộn chung: chanh, ớt, tỏi, đường, dưa mắm trộn lên cho thật đều, dùng chén đậy lại cho không bị hôi gió. 3 giờ sau dùng dưa sẽ thấm và ngon.

Món này ăn với cháo trắng.

* Cá Bống Trứng Kho Tộ

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g cá bống trứng loại nhỏ
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt - 1 tộ đá - 8 tép tỏi, 2 muỗng xúp dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Cá bống: mua về cho vào rổ tre, dùng lòng bàn tay chà từ từ cá sát vào rổ, dội nước cho sạch, làm như vậy khoảng 4 lần, bỏ cá ươn, cá bể bụng. Rửa sạch để ráo; ướp cá: tiêu, đường, bột ngọt, nước mắm ngon (2 muỗng xúp) + nước màu để cá thấm 1 giờ.

- Tỏi bằm nhuyễn, phi vàng với 2 muỗng xúp dầu.

- Thắng nước màu: 2 muỗng xúp dầu ăn - 2 muỗng xúp đường cho vào quậy tan cho lên bếp thắng lửa riu riu nước màu rất đẹp, nhắc xuống cho vài giọt nước lạnh vào quậy thật đều.

2. Chế biến

Cho cá lên bếp kho lửa riu riu, cá bắt đầu hơi sôi cho tỏi phi + 4 muỗng xúp nước lạnh vào, tiếp tục kho cá nêm lại gia vị. Cá kho gần cạn nước cho tiêu lên mặt. Món này ăn rất ngon với cháo trắng.

Cá kho tộ đá sẽ ngon hơn kho bằng nồi.

* Cá Lóc Kho Tộ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 khứa cá lóc cắt dày 0,5cm đến 1cm - 4 muỗng xúp dầu ăn

- ½ muỗng cà phê nước màu - 6 tép tỏi
- Tiêu + đường + bột ngọt + dầu ăn hoặc mỡ, nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Cá: làm sạch, cắt ra từng khoanh dày 0,5cm đến 1cm.

Ướp cá: tiêu + đường + bột ngọt + nước màu, để thấm 1 giờ đem chiên sơ cá cho cá không bị tanh.

2. Chế biến

Nước mắm + nước lạnh nấu sôi cho cá vào tộ, đem tộ cá kho lửa riu riu vớt bọt. Dầu phi tỏi vừa vàng cho vào tô cá, nêm lại gia vị vừa ăn trở cá cho 2 mặt đều thấm. Cá gần can, ngã màu, rắc thêm tiêu cho thơm. Món này ăn với cháo trắng rất ngon.

* Cháo Thập Cẩm

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g xương heo - ½ tim heo - ½ lon gạo thơm
- 200g thịt nạc dùi - 3 tai nấm hương - 300g tôm bạc thẻ
- 100g gan heo - 2 trái cật heo loại vừa
- 100g ruột non - Chanh, ớt, ngò, hành lá
- 100g hành tím - 1 nhánh gừng dài độ 5cm
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + dầu ăn + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương heo: rửa sạch, để ráo.
- Tim heo: rửa sạch, thái mỏng.
- Gạo: vo sạch, rang khô gạo đừng vàng quá.
- Thịt nạc đùi: băm nhuyễn ướp gia vị vò viên tròn.
- Nấm hương: ngâm nước, gọt chân xắt sợi.
- Tôm: lột vỏ, rút chỉ đen chà muối rửa sạch lau khô quết nhuyễn + tiêu + bột ngọt vò viên tròn.
- Ruột non: lộn lại bề trái chà muối + giấm phèn chua, rửa sạch, lộn trở lại bề mặt, cắt ngắn 2cm.
- Cật heo: bổ đôi, lạng bỏ lõm trắng trong, rửa sạch, ngâm trong nước có pha chút giấm cho cật bớt tanh, xả sạch xắt từng miếng có bản độ 5 ly ướp tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi băm.
- Chanh: xắt làm 8.
- Ớt: băm nhuyễn hoặc bào mỏng.
- Ngò + hành lá: thái nhuyễn.

- Hành tím: bào mỏng phi vàng.

- Gan heo: nước sôi cho chút giấm + muối luộc sơ rửa sạch, thái mỏng.

- Gừng: gọt vỏ, thái sợi nhuyễn.

- Tỏi: lột vỏ, băm nhuyễn.

2. Chế biến

3 lít nước lạnh nấu sôi cho xương heo + muối + đường + bột ngọt, hầm lửa riu riu, vớt bọt. Xương heo mềm lọc lại nước lèo cho trong.

- Dầu phi tỏi vàng thơm cho tim heo + gan heo + cật + nấm + ruột xào sơ nêm gia vị.

- Nấu nước lèo sôi trở lại cho gạo rang vào. Gạo gần nhừ cho gan heo + tim heo + ruột.

Tất cả hơi chín cho viên tôm vo tròn + cật heo + thịt nấm. Nêm lại tiêu + muối + bột ngọt + chút nước mắm ngon.

3. Cách dùng

Cho cháo ra tô (muốn ngon cho thêm một lòng đỏ hột gà vào). Rắc thêm tiêu ngò hành lá gừng + hành tím phi. Dùng nóng với nước tương hoặc nước mắm nguyên chất + chanh ớt.

* Cháo Tôm Cua

I. NGUYÊN LIỆU

- 600g tôm bạc thẻ
- 1kg cua thịt
- ½ lon gạo trắng
- 1 trứng vịt
- Chanh, dầu ăn, hành lá
- Hành củ, tỏi, ngò
- Nước mắm, tiêu
- 1 chút màu vàng cam

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: rửa sạch, bóc vỏ, lấy bỏ chỉ đen, lau khô, quyết nhuyễn. Cho vào tôm củ hành lá + tỏi giã nhuyễn, trộn thêm 1 lòng trắng trứng cho tôm được dai. Nêm gia vị cho vừa ăn. Nhỏ vài giọt màu vào tôm. Trộn đều.

- Cua: hấp chín, gỡ lấy thịt và trộn vào tôm đã quết dẻo.

- Gạo: vo sạch, để ráo nước. Chảo dầu nóng để củ hành đập giập vào cho thơm. Đổ gạo vào rang cho se cứng bột gạo lại. Nêm muối + bột ngọt vào gạo.

2. Chế biến

- Chảo dầu nóng dùng đũa vít tôm vào chiên hơi vàng.

- Cho vào nồi 2 lít nước lạnh nấu sôi, cho gạo vào nấu nhừ. Cho tôm quết vào nồi cháo, nêm bột ngọt + nước mắm + tiêu cho vừa ăn. Nhắc xuống để hành ngò vào.

Khi ăn múc ra tô và nặn vào một chút chanh.

* Cháo Tôm + Nấm Rơm

I. NGUYÊN LIỆU

- 1/3 lon gạo thơm
- 1 cây mì căn
- ½kg củ sắn
- 2 tép hành lá
- 200g nấm rơm búp
- 2 muỗng xúp bột năng
- 2 miếng đậu hũ chiên
- 400g tôm bạc thẻ hoặc tôm đất
- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn, ngò, nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo: vo sạch, để ráo nước, rang gạo với chút dầu cho hơi vàng.

- Nấm: gọt chân, ngâm nước lạnh pha bột năng 15 phút, xả sạch trụng sơ qua nước sôi để ráo, nấm to cắt đôi, xào sơ, nêm gia vị.

- Tôm: bóc vỏ, rút chỉ đen, chà muối rửa sạch để ráo, đập giập quết cho dai với đầu hành lá lấy phần trắng, cho tiêu, bột ngọt, chút muối, vò viên tròn (tay thoa dầu).

- Đậu hũ chiên: xắt ra từng miếng mỏng có bản độ 5 ly.

- Mì căn: cắt xéo mỏng, chiên vừa vàng.

- Củ sắn: cho nước lạnh vào nấu lấy 2 lít nước lèo.

- Hành lá: xắt nhuyễn.

- Ngò: thái nhuyễn.

2. Chế biến

Cho nước lèo vào gạo nấu thành cháo. Khi cháo nhừ cho nấm rơm, tôm, muối, tiêu, bột ngọt, chút nước mắm ngon, đậu hũ vào nhắc xuống.

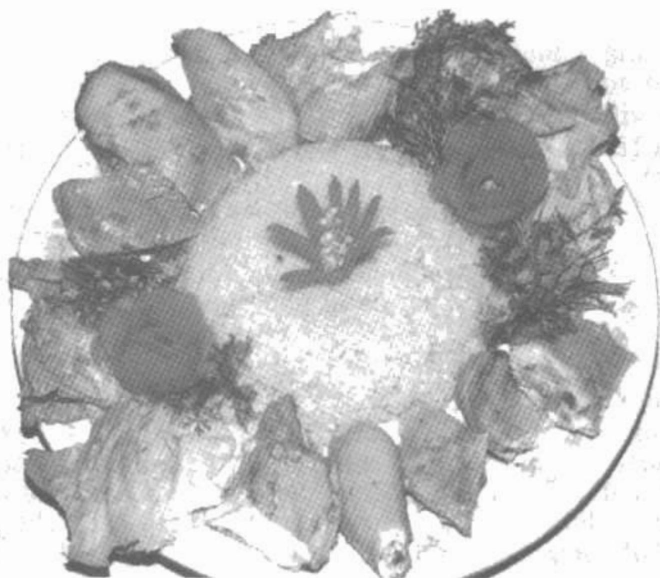
3. Cách dùng

Múc cháo ra tô, cho mì căn lên mặt, rắc tiêu, ngò, hành lá. Món này dùng nóng với chanh, ớt bằm, nước mắm ngon.



III/6. CÁC MÓN CƠM

- *Cơm ba ba*
- *Cơm bát bửu lá sen*
- *Cơm bát bửu ngàn hoa*
- *Cơm chiên*
- *Cơm chiên ngũ sắc*
- *Cơm chiên Quảng Đông*
- *Cơm chiên Dương Châu*
- *Cơm gà (kiểu luộc)*
- *Cơm gà (kiểu xào)*
- *Cơm gà kiểu Ý*
- *Cơm hạnh phúc*
- *Cơm hấp Tiều Châu*
- *Cơm hoàng hậu*
- *Cơm hoàng bào*
- *Cơm Hy Lạp*
- *Cơm nếp bát bửu*
- *Cơm nếp trộn tôm khô, lạp xưởng*
- *Cơm quận chúa*
- *Cơm nước cốt dừa*
- *Cơm nước dừa tươi*
- *Cơm nướng mai cua*
- *Cơm tay cầm*
- *Cơm thập cẩm (kiểu Pháp)*
- *Cơm Triều Châu*



Cơm gù Italie

* Cơm Ba Ba

I. NGUYÊN LIỆU

- 1kg gạo thơm + 5 cọng lá dứa + nước dừa xiêm
- 200g chả lụa - 200g dăm bông
- 50g tôm khô - 1 cặp lạp xưởng
- 3 hột vịt lạt + vài giọt màu vàng + 1 muỗng cà phê bột năng hòa cùng 1 muỗng cà phê nước lạnh
- 100g đậu Hà Lan hột + ½ muỗng cà phê nước tro tàu
- 4 củ cà rốt loại vừa - 100g màu hột điều đỏ
- Ngò, 1 trái cà, 1 trái ớt - 1 lòng đỏ hột vịt muối
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt, 10 củ tỏi, xì dầu, dầu chiên

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo: vo sạch, cho lá dứa đã quấn lại và nước dừa xiêm nấu chín, hơi ráo (để gạo đừng bị nhão khó chiên) cho ra mâm cho cơm được ráo khoảng 3 giờ trước khi chiên.

- Chả lụa: xắt hột lựu nhỏ.

- Dăm bông: xắt hạt lựu nhỏ.

- Tôm khô: ngâm nước, rửa sạch để ráo, 1 muỗng xúp dầu + chút tỏi băm, tỏi vàng cho tôm khô vào xào sơ nêm chút tiêu + bột ngọt + đường.

- Lạp xưởng: luộc chín, chiên vàng, ½ xắt hột lựu, ½ thái mỏng trải làm vây rùa.

- Hột vịt lạt: quậy tan, rây lại cho vài giọt màu vàng + 1/6 muỗng cà phê tiêu + ¼ muỗng cà phê bột ngọt + ¼ muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê bột năng hòa cùng 1 muỗng cà phê nước lạnh tráng mỏng. ½ thái sợi nhuyễn, ½ còn lại thái sợi dài, ngang 3cm làm vây rùa.

- Hột vịt muối: luộc chín, lấy lòng đỏ dùng rây mài nhuyễn.

- Đậu Hà Lan hột: nước sôi + nước tro tàu + đậu, đậu mềm xanh vớt ra dội lại nước lạnh để thật ráo.

- Cà rốt: 3 củ gọt vỏ, xắt hột lựu, nước sôi cho cà rốt vào trụng vừa chín vớt ra để ráo, 1 củ còn lại tỉa đầu rùa, đuôi và chân rùa.

- Hột điều đỏ: dầu 4 muỗng xúp vừa nóng cho hột điều vào đảo nhanh tay nhắc xuống rây lại bỏ hột, sử dụng nước màu.

- Cà, ớt: tỉa hoa.

- Tỏi: bằm nhuyễn.

2. Chế biến

4 - 5 muỗng xúp dầu cho tỏi băm vào phi vàng, cho cơm vào đảo thật đều cơm, rưới nước hột điều đỏ vào cho chả lụa + dăm bông + tôm khô + lạp xưởng xắt hột lựu + đậu Hà Lan + cà rốt, nêm ½ muỗng cà phê muối + ½ muỗng cà phê bột ngọt + lòng đỏ hột vịt muối mài nhuyễn, rang cho cơm ráo và vừa ăn.

3. Trình bày

Cho cơm ra dĩa, xếp lại như dáng con ba ba đang nằm, xếp hột vịt xen kẽ, lạp xưởng, gắn đầu, đuôi, chân ba ba, rải ngò xung quanh xen kẽ cà, ớt tỉa hoa.

Món này dùng với xì dầu, ớt xắt khoanh.



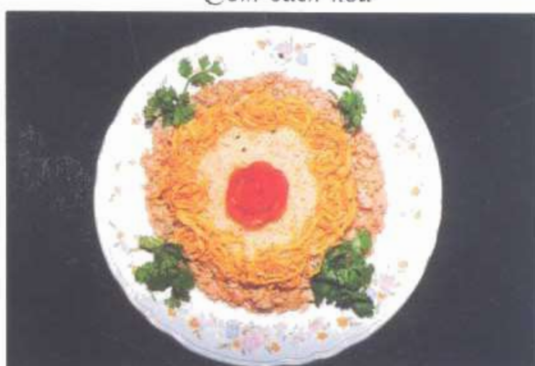
Cơm hạnh phúc



Cơm bách hoa



Cơm Jampon cua



Cơm dạ hội



Cơm chiên ngũ sắc



Cơm thập cẩm hải sản



Cơm gà hải nam

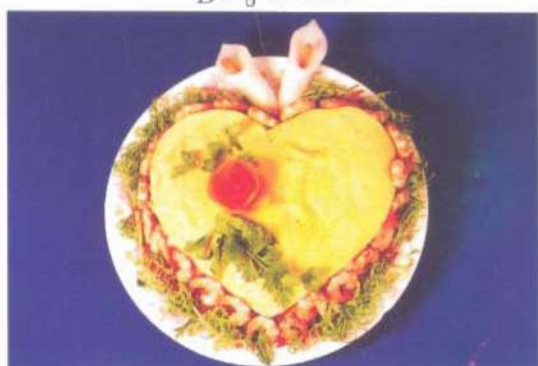


Cơm hoàng hậu


Bò nhúng me


Bóng bì nhồi


Bát bửu Bắc kinh


Gỏi uyên ương


Gỏi tơ hồng


Giò thủ ngủ sắc


Khai vị 4 mùa


Jampon

* Cơm Bát Bửu Lá Sen

I. NGUYÊN LIỆU

- 5 cọng lá dứa + 3 lá sen to
- 5 tai nấm mèo hoặc nấm hương
- 1 chiếc lạp xưởng
- 100g xá xíu
- 100g thịt cua
- 6 cà chua, 1 bông sen búp
- 5 củ hành ta + 2 củ tỏi
- 400g tôm bạc to
- 100g dăm bông
- 100g chả lụa
- 50g tôm khô
- Dầu ăn
- ½kg gạo thơm + 1 trái dừa xiêm + chút lá cẩm
- 2 hột vịt muối, 1 hột vịt lạt + 1 muỗng cà phê bột năng
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt, xì dầu, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo: nấu cơm với nước dừa xiêm + nước lá cẩm (lá cẩm giã nhuyễn + nước, vắt lấy nước màu lá cẩm, lá dứa để ráo).
- Lá sen: trụng sơ nước sôi để ráo.
- Hành tỏi: bằm nhuyễn.
- Tôm: luộc chín chừa 12 con để trình bày, còn lại bóc vỏ xắt hột lựu.
- Nấm mèo: ngâm nước, xắt sợi.
- Hột vịt muối: luộc chín lấy lòng đỏ mài nhuyễn.
- Hột vịt lạt: quậy tan, rây lại nêm tiêu + muối + bột ngọt + vài giọt màu vàng + 1 muỗng cà phê bột năng hòa một muỗng cà phê nước lạnh tráng mỏng thái sợi nhuyễn.
- Lạp xưởng + dăm bông + xá xíu + chả lụa: xắt hột lựu.
- Thịt cua: rỉa nhỏ.
- Tôm khô: ngâm nước 10 phút xả sạch.
- Cà chua: tỉa hoa.
- Bông sen: kéo 2 lớp cánh hoa gấp mí xuống.

2. Chế biến

- Phi hành tỏi cho thơm + lạp xưởng + dăm bông + xá xíu + chả lụa + tôm bạc + thịt cua + tôm khô + nấm mèo xào đều nêm vừa ăn + chút dầu hào cho thơm nhắc xuống.
- Chảo dầu phi hành tỏi bằm + cơm vào rang cho ráo hột + tiêu + muối + bột ngọt cho vừa ăn + lòng đỏ hột vịt muối + 2/3 nhân + ½ trứng tráng.
- Cho bề mặt lá sen úp dưới đáy khuôn tròn, xếp nhân và trứng tráng vào giữa cho cơm lên, ém cho thật chặt, kéo mép lá sen còn thừa cho phủ hết cơm, xếp cho kín mặt cơm, lấy nắp soong đậy lại đem hấp sơ lại 15 phút.

3. Trình bày

Úp cơm ra dĩa tròn, cắt lá sen ra 6 cánh, ngay các góc. Xếp 6 trái cà tỉa hoa dạng sen nằm ở giữa để bông sen xen kẽ tôm luộc chín bóc vỏ. Rải ngò xung quanh. Món này dùng nóng với xì dầu.

* Cơm Bát Bửu Ngàn Hoa

I. NGUYÊN LIỆU

- 1kg gạo thơm
- 150g thịt nạc dăm
- 1 lát jambon
- 1 cặp lạp xưởng
- 100g đậu petits pois
- 100g cà rốt
- 2 trái cà chua nhỏ
- 2 bịch cà màu
- 150g mỡ - ngò
- 2 bịch nước dừa hay 1 trái dừa tươi
- 2 bộ lòng gà
- 100g chả lụa
- 2 trứng vịt
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng cà phê dầu hào
- 1 muỗng canh nước tương
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt
- ½ muỗng cà phê thuốc tiêu mặn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà tỉa hoa. Hành, tỏi bằm nhỏ.
- Hột vịt chiên mỏng in hoa, còn lại xắt chỉ.
- Thịt nạc, lòng gà, dăm bông, chả lụa xắt hột lựu.
- Thịt nạc, lòng gà ướp gia vị cho thấm.
- Cà rốt xắt hột lựu luộc chín. Đậu petits pois luộc thuốc tiêu mặn cho xanh (ở quê không có đậu petits pois lấy đậu bún luộc chín xắt khúc).
- Lạp xưởng chiên xắt mỏng.

2. Chế biến

Nấu cơm với nước dừa cho khô.

Bắc chảo cho 2 muỗng canh dầu sôi, để hành tỏi vào cho thơm, cho thịt nạc, lòng gà vào xào chín, để cà rốt, đậu petits pois vào xào đều. Sau cùng cho jambon chả lụa vào xào, nếm vừa ăn, cho dầu mè, dầu hào vào, trộn đều nhắc xuống.

Xới cơm ra thau, bắc chảo cho 3 muỗng canh dầu sôi, cho hành tỏi bằm nhỏ vào xào vừa vàng, cho cà màu vào xào đều để cơm vào rang hột cơm săn lại, để thịt vào, nêm nếm vừa ăn, để hột vịt xắt chỉ vào trộn đều, nhắc xuống.

3. Trình bày

Xúc cơm ra dĩa hột xoài, chung quanh dĩa cơm sắp hoa bằng trứng vịt chiên, nhụy hoa bằng lạp xưởng, rải tiêu và ngò.

* Cơm Chiên

I. NGUYÊN LIỆU

- ½kg gà, 3 hột vịt
- 200g dăm bông
- 200g tôm khô
- 200g tôm thẻ
- 200g giò lụa
- 3 lon gạo nàng thơm
- 2 cặp lạp xưởng
- 200g thịt xá xíu
- 1 hộp đậu Hà Lan hột (petit pois)
- 100g hành nhỏ, 1 củ cà rốt
- Nước tương, dầu ăn
- Muối, tiêu, bột ngọt, tỏi, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo: vo sạch, nấu chín, hơi khô. Đổ cơm ra mâm, banh ra cho cơm ráo hột.
- Thịt gà: lóc thịt, thái hột lựu cạnh 1cm.
- Lạp xưởng: xắt mỏng 3 ly thái hột lựu.
- 2 hột vịt: lấy lòng đỏ quậy cho tan đều.
- Tôm thẻ: rửa sạch, luộc với ½ chén nước giấm + ¼ chén nước lạnh + chút muối + 1 muỗng cà phê rượu rhum. Tôm chín lột vỏ, bỏ chỉ đen ở lưng tôm, xắt hột lựu.
- Dăm bông, thịt xá xíu, giò lụa: xắt hột lựu.
- Đậu petits pois: khui ra, bỏ nước, để ráo đậu.
- Cà rốt: xắt hột lựu luộc chín với chút muối.
- Củ hành, tỏi: xắt mỏng, băm nhỏ để riêng.
- Tôm khô: ngâm nước ½ giờ cho hơi mềm, rửa sạch để ráo nước.
- 1 hột vịt: còn lại tráng mỏng xắt hột lựu hơi to.

2. Chế biến

Bắc chảo, cho vào khoảng 3 muỗng xúp dầu, phi hành tỏi cho thơm, để thịt gà vào xào, thịt gà săn, cho lạp xưởng vào, độ 10 phút cho tôm thẻ vào + dăm bông + xá xíu + cà rốt + giò lụa + tôm khô vào xào cho thấm dầu, xúc ra dĩa.

Bắc chảo dầu khác, phi hành tỏi cho thơm để cơm vào chiên cho khô hột cơm, độ 15 phút sau cho hỗn hợp thịt khi nãy vào. Cho 2 lòng đỏ trứng đánh tan vào cơm, trộn đều. Gần nhắc xuống cho đậu petits pois, trứng tráng mỏng, xắt sợi nêm muối, tiêu, nước tương, bột ngọt cho vừa ăn.

3. Trình bày

Múc cơm ra khuôn, ém chặt, trút ra dĩa trẹt nhỏ, cắm ngò giữa dĩa.

Món ăn này ăn sau cùng của bữa tiệc.

* Cơm Chiên Ngũ Sắc

I. NGUYÊN LIỆU

- 1kg gạo thơm
- 150g thịt xá xíu
- 150g chả lụa
- 100g đậu Hà Lan hột
- 1 cặp lạp xưởng
- 1 củ cà rốt, 1 củ cải trắng, màu vàng
- 100g tôm khô
- 2 trứng vịt lạt, 3 trứng vịt muối
- 1 trái dừa xiêm, 1 bó lá dứa, hột điều đỏ, bột năng
- Dầu ăn, 1 củ tỏi, 50g củ hành ta, gia vị, ngò.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo vo sạch, nấu với nước dừa và lá dứa. Khi cơm chín xới ra mâm, để nguội.
- Xá xíu, chả lụa: xắt hột lựu.
- Tôm khô rửa sạch, xào dầu phi tỏi thơm.
- Lạp xưởng luộc sơ, chiên chín, xắt hột lựu.
- Đậu Hà Lan: luộc mềm. Củ cải trắng: tỉa hoa nhuộm vàng.
- Cà rốt: xắt hột lựu, xào chín nêm gia vị.

- Trứng vịt: đánh tan, thêm tiêu, muối, bột ngọt, 1 muỗng cà phê bột năng hòa nước. Tráng mỏng trứng, xắt sợi.

- Trứng vịt muối: luộc chín, lấy lòng đỏ mài nhuyễn.

- Hạt điều đỏ phi dầu để có dầu điều đỏ.

2. Chế biến

Bắc chảo dầu nóng, phi hành tỏi thơm, cho cơm vào chiên. Cho muối, xì dầu, đường, bột ngọt, mỡ điều đỏ vào xào đều nếm vừa ăn. Cho lòng đỏ trứng muối vào, nửa tôm khô, nửa lạp xưởng, nửa chả lụa, nửa cà rốt, nửa đậu Hà Lan, và xá xíu vào cơm xào đều, nhắc chảo xuống.

3. Trình bày

Cho cơm vào khuôn tròn rồi trút ra dĩa, giữa cơm để hoa. Chung quanh xếp 5 cánh hoa bằng chả lụa trắng, lạp xưởng đỏ, cà rốt cam, đậu Hà Lan xanh, viền chung quanh những cánh hoa là trứng vàng. Giữa các cánh hoa xếp lá ngò xanh.

* Cơm Chiên Quảng Châu

I. NGUYÊN LIỆU

- 1kg gạo thơm
- 300g tôm bạc tươi, 50g tôm khô
- 200g nạc gà (ức gà)
- 8 trứng vịt muối, 2 trứng vịt lạt
- 6 tai nấm đông cô
- 50g bơ hoặc 1 muỗng xúp dầu mè
- 100g xá xíu hoặc 200g thịt nạc heo
- Mỡ nước, nước tương, gia vị, 50g hành ta, 2 củ tỏi.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo vo sạch, để ráo, rang vàng, nấu chín, giở ra mâm để nguội.

- Tôm tươi lột vỏ, rút chỉ đen, chà muối, rửa sạch, xắt hột lựu.

- Tôm khô: ngâm nước vài phút, rửa sạch, để ráo.

- Nạc heo và nạc gà ướp hành tỏi bằm nhỏ, tiêu, muối, bột ngọt, nước tương để thấm rồi chiên vàng, hầm mềm để nguội xắt hột lựu. Nếu là thịt xá xíu cũng xắt hột lựu.

- Nấm ngâm nước muối, rửa sạch, xắt hột lựu.

- Trứng muối luộc chín, gỡ lấy lòng đỏ mài nhuyễn.

- Trứng lạt đánh tan, cho chút muối, bột ngọt, 1 muỗng cà phê bột năng hòa với 1 muỗng xúp nước lạnh, đánh trứng đều cho vào vài giọt màu vàng. Trứng tráng mỏng, lấy ½ thái chỉ, ½ xắt hột lựu.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu nóng, phi hành tỏi thơm, cho tôm tươi, nấm, tôm khô vào xào, nêm chút bột ngọt, xì dầu. Cho thịt gà, thịt heo vào xào đều rồi nhắc xuống.

- Bắc chảo dầu khác, phi hành tỏi thơm, cho cơm vào rang cho khô. Cho nước tương, đường, bột ngọt vào xào đều nêm vừa ăn.

- Trộn trứng muối và bơ vào cơm cho đều. Tiếp theo trộn nhân thịt và trứng vào cơm.

3. Trình bày

* Xúc cơm ra dĩa, rải trứng thái chỉ lên, rắc tiêu, ngò.

* Cơm Chiên Dương Châu

I. NGUYÊN LIỆU

- ½kg gà - 2 cặp lạp xưởng
- 3 lon gạo nàng thơm
- 200g dăm bông - 200g thịt xá xíu
- 1 hộp đậu Hà Lan hột (petits pois)
- Nước tương, dầu ăn
- Muối, tiêu, bột ngọt, tỏi
- 5 hột vịt
- 200g tôm thẻ
- 200g giò lụa
- 1 củ cà rốt
- 100g hành nhỏ
- Ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo: vo sạch, nấu cơm, hơi khô. Đổ cơm ra mâm, banh ra cho ráo hột.
- Thịt gà: lóc thịt, thái hột lựu cạnh 1cm.
- Lạp xưởng: xắt mỏng 3 ly thái hột lựu.
- 3 hột vịt: lấy lòng đỏ quậy cho tan đều.
- Tôm thẻ: rửa sạch, luộc với ½ chén nước giấm + ¼ chén nước lạnh + chút muối + 1 muỗng cà phê rượu rhum. Tôm chín lột vỏ lấy chỉ đen ở lưng tôm, xắt hột lựu.
- Dăm bông, thịt xá xíu, giò lụa: xắt hột lựu.
- Đậu petits pois: khui ra, bỏ nước, để ráo đậu.
- Cà rốt: xắt hột lựu luộc chín với chút muối.
- Củ hành, tỏi: xắt mỏng bằm nhỏ để riêng.
- Tôm khô: ngâm nước ½ giờ cho hơi mềm, rửa sạch để ráo nước.
- 2 hột vịt: còn lại tráng mỏng xắt hột lựu hơi to.

2. Chế biến

- Bắc chảo, cho vào khoảng 3 muỗng xúp dầu, phi hành tỏi cho thơm, để thịt gà vào xào, thịt gà săn, cho lạp xưởng vào, độ 10 phút cho tôm thẻ vào + dăm bông + xá xíu + cà rốt + giò lụa + tôm khô vào xào cho thấm dầu xúc ra dĩa.

- Bắc chảo dầu khác, phi hành tỏi cho thơm để cơm vào chiên cho khô hột cơm, độ 15 phút sau cho hỗn hợp thịt vào. Cho 3 lòng đỏ trứng đánh tan vào cơm, trộn đều. Gần nhắc xuống cho đậu petits pois, trứng tráng mỏng, xắt sợi, nêm muối, tiêu, nước tương, bột ngọt cho vừa ăn.

3. Trình bày

- Múc cơm ra khuôn, ém chặt, trút ra dĩa trẹt nhỏ, cắm ngò giữa dĩa. Món này ăn sau cùng của bữa tiệc.

* Cơm Gà (kiểu luộc)

I. NGUYÊN LIỆU

A. Cơm:

- 1 con gà mái dầu luôn cả bộ đồ lòng
- 1 muỗng cà phê thuốc tiêu mặn
- 2 lon gạo nàng thơm
- 2 muỗng xúp dầu để phết gà
- 1 muỗng cà phê bột ngọt + ½ muỗng cà phê muối
- 750g nước lèo
- Củ hành - Ngò
- 2 lít nước lạnh
- Khuôn bánh để nhận cơm

B. Nước xốt:

- 300g nước lèo — 1 muỗng nước tương
- 2 muỗng bột ngọt — 1 muỗng dầu mè - ½ muỗng tiêu
- 1 muỗng dầu hào — 1 muỗng rưỡi bột mì tinh
- 5 tép tỏi + củ hành tây, hành ta nhỏ
- 1 trái dưa leo + củ sắn + cà rốt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch, khoét đít moi đồ lòng ra, làm cho sạch sẽ bộ đồ lòng để ráo nước.

- Thoa đều vào gà 1 muỗng cà phê thuốc tiêu mặn trong và ngoài con gà để độ ½ giờ cho thấm, khi nấu gà mới mềm (nếu gà nhỏ khỏi thoa) xong đem gà rửa lại cho sạch.

- Đun 2 lít nước sôi, cho chút muối và vài củ hành nhỏ xắt mỏng vào cho thơm, thả gà và bộ đồ lòng vào luộc, độ ½ giờ gà chín mềm vớt ra, để gà hơi ráo nước độ 5 phút, dùng cọ chấm mỡ, phết lên da gà cho bóng để nguội, chặt ra từng miếng vừa ăn.

- Gạo: vo sạch để ráo.

2. Chế biến: Nấu cơm gà và làm nước xốt.

A. Nấu cơm

Cho 750g nước lèo vào soong đun sôi, cho 1 muỗng cà phê bột ngọt và ½ muỗng cà phê muối vào quậy đều, đổ gạo vào nấu cơm. Cơm chín múc ra khuôn đã thoa đều dầu, ấn cho chặt, đổ cơm ra dĩa.

B. Nước xốt

- Bộ đồ lòng luộc chín, xắt mỏng.
- Củ hành, tỏi xắt mỏng bằm nhỏ.
- Củ hành tây thái mỏng.
- Dưa leo + củ sắn + cà rốt tỉa hoa lá.
- Bắc chảo dầu nóng cho tỏi vào cho thơm kế cho củ hành bằm nhỏ vào, dầu thơm vớt bỏ xác hành tỏi, cho hành tây và lòng gà vào, nêm nước tương bột ngọt, chế 300g nước lèo vào, bột năng hòa với một muỗng xúp nước lạnh cho vào luôn, quậy đều cho chín bột, kế cho dưa leo + củ sắn + cà rốt vào, độ 5 phút nhắc xuống cho tiêu, dầu mè, dầu hào vào quậy đều.

3. Trình bày

- Cơm đã ấn khuôn, để vào dĩa đổ nước xốt vào giữa khoảng trống của cơm (loại khuôn có khoảng trống ở giữa).

- Gà chặt miếng bày chung quanh cơm, trên cơm cắm thêm ngò cho đẹp.

* Cơm Gà (kiểu xào)

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 con gà 1,5kg — 200g cà chua chín
- 1 củ hành tây, vài tép tỏi — Hành, ngò - bột ngọt
- 3 lon sữa bò gạo — Tiêu - 1 chén dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, lóc thịt xắt hột lựu lớn hơn đầu ngón tay.

- Đổ 1 lít nước lạnh vào nồi, cho vài lá hành và chút muối vào, đợi nước hơi nóng thả xương gà vào nấu cho xương gà mềm, dùng rây lược lấy nước ngọt.

- Cà chua: xắt mỏng 3 ly theo chiều dọc, bỏ hột.

- Hành tây: ½ củ xắt mỏng theo chiều dọc, còn ½ bằm nhỏ.

- Tỏi: bằm nhỏ để riêng.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu nóng, bỏ tỏi vào cho thơm, tỏi vàng cho hành tây bằm nhỏ vào, sau đó cho thịt gà xào săn thịt lại, kế cho cà chua, khi cà chín cho củ hành xắt mỏng vào, nêm nước mắm, tiêu, muối, bột ngọt cho vừa ăn, múc thịt ra dĩa.

- Gạo vo sạch, để ráo nước.

- Chảo cho độ ½ muỗng xúp dầu, khi mỡ nóng cho gạo vào chiên sơ, đổ vào nồi nước nấu xương.

- Cơm chín cho thịt gà xào cà vào, xới đều rắc tiêu, hành nêm vừa ăn.

3. Trình bày

- Cơm chín, múc cơm ra khuôn, ém cơm cho chặt, trút ra dĩa, cắm ngò trên dĩa. Ăn nóng.

* *Cơm Gà Kiểu Ý*

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 con gà mái dầu 1,7kg - 1.8kg
- 2 lon gạo (1/2kg) ngon
- 1/2 muỗng cà phê ngũ vị hương + 1/2 muỗng cà phê bột nghệ
- 2 trái dừa xiêm - ngò, 1 trái cà, 1 trái ớt
- Tiêu, muối, đường + bột ngọt + xì dầu + dầu ăn + 4 tép tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, chặt đôi, để thật ráo, dùng dao nhọn xăm đều bên trong gà. Ướp vào gà:
- 1 muỗng cà phê tiêu.
- 1 muỗng cà phê muối.
- 1 muỗng xúp đường.
- ½ muối cà phê ngũ vị hương + 1/2 muỗng cà phê bột nghệ.
- 1 muỗng cà phê dầu mè.
- Ngò: rửa sạch.
- Cà, ớt: tỉa hoa.
- Tỏi: đập giập, bóc vỏ, bằm nhuyễn.

2. Chế biến

Nước dừa xiêm nấu sôi (lường 1 lon gạo = 2 chén nước dừa xiêm loại chén trung) cho gà vào hầm lửa riu riu, vớt bọt. Gà chín mềm vớt ra thoa màu vang + dầu mè lên da gà cho bóng và đẹp. Lọc lại nước lèo cho trong. Cho gạo vào nấu chín, nêm gia vị.

- ½ muỗng cà phê tiêu
- ½ muỗng cà phê muối
- ½ muối cà phê bột ngọt

3. Cách dùng

Cho cơm ra dĩa, chặt gà từng miếng vừa ăn. Xếp lại gà dáng đang nằm, xung quanh cơm. Để ngò, cà ớt tỉa hoa ở giữa. Dọn kèm chén xì dầu, ớt thái khoanh. Có thể dọn rau xà lách Đà Lạt + cà thái khoanh.

* Cơm Hạnh Phúc

I. NGUYÊN LIỆU

- 500g gạo thơm
- 200g đậu petits pois
- 300g đậu xanh cà
- 2 chiếc lạp xưởng
- 200g nếp - 2 trái dừa xiêm
- Gia vị - 1 củ dền
- 200g cà rốt - 1 trái cà chua
- 1 khuôn trái tim

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo, nếp vo sạch rang sơ với chút dầu.
- Đậu xanh ngâm đãi vỏ.
- Đậu petits pois luộc với chút muối cho xanh.
- Nấu cơm với nước dừa + nếp + đậu xanh + đậu petits pois + gia vị, cơm nấu đừng nhão, đừng khô.

2. Chế biến

- Lạp xưởng luộc với chút nước, chiên vàng, xắt hột lựu.
- Cà rốt xắt hột lựu nhỏ, luộc chín.
- Củ dền xắt hột lựu nhỏ luộc chín.
- Cà tỉa hoa hồng.

3. Trình bày

Ém cơm vào khuôn hình trái tim, úp ra dĩa, xếp chữ HẠNH PHÚC bằng đậu petits pois và củ dền như theo hình, cà rốt xếp quanh mí khuôn cơm, trên để bông hồng cà chua, ngò cho đẹp, thành xếp thêm lạp xưởng viền xung quanh, và cà rốt + củ dền + đậu petits pois viền quanh thành dĩa và ngò cho đẹp. Dùng với lẩu, tiềm và nước tương + ớt xắt khoanh.

* Cơm Hấp Tiều Châu

I. NGUYÊN LIỆU

- 1kg gạo thơm
- 50g nấm đông cô
- 100g hạt điều giòn
- 300g dừa khô nạo
- 1 con gà mái tơ (bỏ bộ đồ lòng gà)
- 1 củ hành tây, 1 củ tỏi, gia vị, ngò.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, lóc thịt xắt hột lựu. Xương gà, cánh, chân hầm lấy 4 lon sữa bò nước lèo.

- Nấm: ngâm nước, cạo rửa sạch, xắt nhỏ - Dừa khô vắt lấy 1 lon sữa bò nước cốt.

- Hạt điều tách đôi chiên vàng - Tỏi bằm nhỏ, hành tây xắt hột lựu.

2. Chế biến

- Gạo vo sạch nấu với nước lèo. Khi sôi, gạo nở sắp cạn nước, cho thêm nước cốt dừa vào, thêm ½ muỗng cà phê muối, 1 muỗng xúp nước mắm, 1 muỗng xúp đường, 1 muỗng cà phê bột ngọt rồi trộn đều để cạn, rút lửa nhỏ để cơm chín (đậu nắp kín).

- Bắc chảo dầu nóng, cho tỏi vào phi vàng thơm, cho hành vào xào, kế đến cho thịt gà vào xào, rồi cho nấm vào xào đều, nêm gia vị vừa ăn.

- Khi cơm chín cho nhân thịt, nấm vào trộn đều.

3. Trình bày

Ém cơm vào chén (tô hoặc khuôn) nén chặt, trút cơm ra dĩa, trên mặt cơm xếp hạt điều, cắm ngò lên cơm.

Dùng nóng với xì dầu và ớt xắt khoanh.

* Cơm Hoàng Hậu

I. NGUYÊN LIỆU

- 1kg gạo thơm + 5 cọng lá dứa + nước dừa xiêm
- 2 chiếc lạp xưởng + 50g tôm khô - 200g jambon + 200g chả lụa
- ¼ con gà + 2 củ cà rốt - 100g đậu petits pois hoặc 100g đậu que
- 1 hột vịt muối + 1 hột vịt lạt + vài giọt màu vàng + 1 muỗng cà phê bột năng
- Dầu chiên, tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi, xì dầu
- Ngò, 2 trái cà, 3 trái ớt - 6 trứng cút + khuôn cơm hoàng hậu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị và chế biến

- Gạo: lá dứa + nước dừa xiêm nấu cơm hơi ráo để nguội trước khi chiên 3 giờ. Xới cho cơm rời hột.

- Lạp xưởng: Cắt đôi luộc chín, chiên sơ, 1 chiếc thái xéo mỏng, 1 chiếc xắt hột lựu.

- Tôm khô: ngâm nước, vớt ra để ráo, dầu phi tỏi xào sơ nêm tiêu + bột ngọt + đường.

- Jambon và chả lụa: xắt hột lựu. Dầu phi tỏi xào sơ nêm tiêu + bột ngọt.

- Gà: bỏ da, xương, xắt hột lựu, dầu phi tỏi xào chín + tiêu + muối + bột ngọt + đường.

- Cà rốt: gọt vỏ, thái hột lựu, nước sôi + chút nước tro tàu + cà rốt đảo sơ, vớt ra dội nước lạnh.

- Đậu: Nước sôi + chút nước tro tàu, đậu vừa chín xanh, vớt ra dội lại nước lạnh. (Nếu là đậu que xắt hột lựu trụng như trên).

- Hột vịt muối: luộc chín, lấy lòng đỏ mài nhuyễn.

- Hột vịt lạt: quậy tan, rây lại + tiêu + muối + bột ngọt + bột năng hòa chút nước lạnh cho vào sanh sánh tráng mỏng, phân nửa thái sợi mỏng, phân nửa cắt dài, ngang 1cm cuộn bông hồng.

- Tỏi: Giã thật nhuyễn - Cà: tỉa hoa.

- Ớt: 2 trái tỉa hoa, 1 trái thái mỏng xéo + xì dầu - Trứng cút: luộc chín bóc vỏ.

2. Trình bày

Dầu phi tỏi + cơm + màu hột điều + ½ tôm khô + ½ jambon + ½ chả lụa + gà + cà rốt + đậu + hột vịt muối + muối + bột ngọt nêm vừa ăn. Trứng cút xếp vào khuôn.

Cho cơm vào ấn mạnh cơm cho chặt, trút ngược cơm ra, bề mặt sẽ là đáy khuôn, ½ nhân thịt còn lại cho vào khoảng trống ở giữa khuôn xếp xen kẽ ngò, cà + ớt tỉa hoa, hột vịt thái sợi rải xung quanh dĩa + bông hồng. Món này dùng với xì dầu + ớt xắt khoanh.

* Cơm Hoàng Bào

I. NGUYÊN LIỆU

- 600g gạo thơm	- 2 hột vịt muối - 2 hột vịt lạt
- 100g xá xíu	- 100g jambon - 100g chả lụa
- 2 trái cà chua	- 100g đậu petits pois - ngò
- 1 trái dừa tươi	- 1 củ hành tây - nước tương
- Hành, tỏi, gia vị	- 1 muỗng xúp màu điều
- 1 dưa leo - 1 cà rốt	- 1 muỗng xúp bột năn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị và chế biến

- Gạo vo sạch rang sơ với chút dầu, nấu cơm bình thường với nước dừa, cơm chín xới ra để nguội.

- Đậu petits pois luộc với chút muối cho đậu được xanh.

- Vịt muối luộc chín, lột vỏ, lấy lòng đỏ tán nhuyễn, dùng để trộn vô cơm.

- Xá xíu, jambon, chả lụa đều xắt hột lựu.

- Hành tây xắt hột lựu.

- Cà chua gọt lấy vỏ để tỉa bông hồng.

- Cà rốt, dưa leo dùng để tỉa bông.

- Tráng trứng: 2 trứng vịt lạt quậy chút bột năn + một ít nước + ít gia vị + màu điều, tráng mỏng, dùng để gói cơm đã xào.

- Bắc chảo phi hành, tỏi cho thơm, cho củ hành tây + chả lụa + jambon + xá xíu + gia vị + đậu petits pois xào đều, cho cơm vào xào tiếp cho hạt cơm xăn lại, nêm lại gia vị cho vừa ăn, sau đó cho màu điều vào trộn đều, nhắc xuống.

2. Trình bày

Trải miếng trứng đã tráng vào cái xửng tròn, cho cơm vào, úp phần giáp mí xuống dĩa oval, dùng dao cắt mặt trứng ra làm 6, tách và lật ra cho đẹp, giữa để bông hồng cà chua, xung quanh bày vài cọng ngò và bông dưa leo và cà rốt cho đẹp. Dùng với nước tương + ớt xắt khoanh và lẩu hoặc tiềm.

* Cơm Hy Lạp

I. NGUYÊN LIỆU

- 400g gạo thơm
- 100g xá xíu
- 50g đậu petits pois
- 1 củ hành tây
- 1 trứng vịt
- 100g nạc gà - 100g tôm bạc
- 2 chiếc lạp xưởng - nước tương
- Gia vị - hành, tỏi
- 2 củ cà rốt - 2 trái cà chua
- Bột năn - màu điều - ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo vo sạch rang sơ với chút dầu. Bắc nồi nước sôi cho gạo vào nấu bình thường, cơm chín lấy ra để nguội.

- Hành, tỏi bằm nhuyễn phi sơ với dầu.

- Thịt gà xắt hạt lựu xào sơ với hành tỏi + ít gia vị.

- Tôm rửa sạch luộc bóc vỏ xắt hột lựu.

- Xá xíu xắt hột lựu.

- Lạp xưởng luộc với chút nước đem chiên vàng, xắt lát mỏng ½, còn lại ½ đem xắt hột lựu.

- Tráng trứng: Trứng đập vào chén + ½ muỗng cà phê bột năn + 1 muỗng cà phê nước + ít muối + 1 muỗng cà phê màu điều, quậy đều, lược qua rây. Bắc chảo nóng cho trứng vào chiên vàng để nguội, lấy ra xắt sợi dầy 5 ly.

- Cà rốt tỉa chân, đầu, đuôi của con qui, còn lại tỉa hoa và xắt hột lựu, luộc để ráo.

- Cà chua tỉa bông hồng.

- Hành tây bằm nhuyễn phi sơ với ít dầu.

2. Chế biến

Bắc chảo phi hành tỏi + hành tây cho thịt gà vào xào + tôm + xá xíu + lạp xưởng + cà rốt luộc + đậu luộc vào trộn đều, nêm gia vị trút ra dĩa.

Bắc chảo khác phi hành tỏi cho thơm, cho cơm vào trộn đều + nhân trên vào, trộn đều cho hạt cơm săn lại, nêm vừa ăn là được.

3. Trình bày

Ém cơm vào tô, úp ra dĩa hột xoài, sửa lại cho giống mình con qui, xong xếp trứng xắt sợi lên như mắt võng, kế xếp lạp xưởng lên làm mai qui, rồi gắn đầu, chân, đuôi qui vào, xếp thêm bông hoa cho đẹp. Dùng với lẩu, tiềm và nước tương + ớt xắt khoanh.

* Cơm Nếp Bát Bửu

I. NGUYÊN LIỆU

- 2 lon nếp - 1 lít nước lèo
- 300g thịt xá xíu
- 200g hột điều
- Củ hành, tỏi, tiêu
- 5 tai nấm đông cô
- 200g củ năn - 1 con gà
- 1 tròng trắng trứng gà
- Muối, bột ngọt, dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nếp vo sạch, để ráo nước.
- Nước lèo cho vào soong, đun cho lên tim, cho nếp vào nấu.
- Gà rô ti (xem cách làm ở bài gà rô ti) lóc thịt xắt hột lựu.
- Nấm đông cô ngâm nước rửa sạch xắt hạt lựu.
- Thịt xá xíu xắt hạt lựu, củ năng gọt vỏ xắt hạt lựu.
- Hột điều tách đôi lau sạch cát bụi.
- Hành tỏi xắt mỏng, bằm nhỏ để riêng.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu nóng cho tỏi, củ hành vào, xong cho nấm đông cô + thịt xá xíu, củ năng thịt gà vào xào, nêm vừa ăn.

3. Trình bày

- Trộn nhân đã xào này vào cơm nếp nấu chín, xúc ra dĩa ém cho láng mặt, gắn hột điều lên, phủ mặt dĩa cơm nếp, lòng trắng hột gà đánh nổi, phết lên, xong đem đút lò, nếp vàng đều là được.

- Đem nếp ra, gắn ngò ở giữa dĩa cho đẹp.

* Cơm Nếp Trộn Tôm Khô Lạp Xưởng

I. NGUYÊN LIỆU

- 2 chén nếp loại thơm ngon
- ½ muỗng cà phê muối
- 2 muỗng đường
- 2 tép tỏi
- 4 tép hành lá
- 100g tôm khô
- 1 cặp lạp xưởng
- 2 muỗng dầu ăn
- 4 củ hành tím
- Tiêu + bột ngọt, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nếp: vo sạch, để ráo nước, trộn muối vào.
- Tôm khô: rửa sạch, ngâm thêm vài phút cho mềm.
- Lạp xưởng: rửa sạch, thái mỏng.
- Hành củ: rửa sạch, xắt lát.
- Hành lá: rửa sạch xắt nhỏ để riêng phần củ và lá.

2. Chế biến

- Nấu độ 2 chén nước sôi trút nếp vào nấu, nếp sôi bớt lửa, xới đều.

- Khi soong nếp cạn nước, gạt hết lửa chỉ để một ít than. Cơm nếp nấu vừa ăn không được nhão.

- Bắc dầu nóng, cho hành củ + tỏi vào xào, kế đến tôm khô, lạp xưởng và sau hết thêm hành lá + tiêu vào cho thơm.

- Trút tất cả vào soong nếp, trộn đều. Nếp chín xới ra dĩa, bên trên để ít cọng ngò, dọn ăn nóng.

Ghi chú: Nếp có thể đun xôi thay vì nấu, sau đó mới trộn nhân vào.

* Cơm Nước Cốt Dừa

I. NGUYÊN LIỆU

- 2 lon sữa bò gạo thơm
- Vài miếng quế chi bằng ngón tay út
- 15 bông đinh hương
- 1 trái dừa khô

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo vo sạch để ráo.
- Dừa khô nạo vắt lấy nửa chén nước cốt và một tô nước dão.
- Lấy nước dão ngâm gạo với chút muối liệu cho vừa ngập gạo, ngâm độ 10 phút.

2. Chế biến

- Bắc lên bếp nấu, cơm sôi cạn rút bớt nước, bớt lửa lại.
- Cho quế chi và đinh hương vô, lấy đũa bếp xới cho xốp hột cơm, đậy vun để lửa riu riu, đừng cho cơm khô quá.
- Thắng nước cốt dừa bồng con vừa đặc rưới vô cơm.

3. Cách dùng

- Khi dọn ăn gắp bỏ quế và đinh hương.
- Cơm này thường ăn với món cà ri.

* Cơm Nước Dừa Tươi

I. NGUYÊN LIỆU

- 2 chén gạo thơm
- 5 cọng lá dứa
- 3 chén nước dừa tươi
- Ngò
- ½ muỗng cà phê muối
- 1 củ cà rốt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo cho vào rá, dùng tay khuấy nhẹ gạo trong nước để bụi, chất dơ bám vào gạo trôi theo dòng nước.

Tuyệt đối không nên chà xát gạo quá kỹ làm sinh tố B1 ở màng bao hạt gạo bị mất đi một cách oan uổng. Vo gạo xong để ráo nước.

Lá dứa rửa từng cọng cho sạch, xong cắt khúc và cột lại thành bó.

2. Chế biến

- Cho vào nồi 3 chén nước dừa tươi + ½ muỗng cà phê muối + lá dứa. Bắc lên bếp đậy lại, nấu sôi.

Khi thấy nước thật sôi trút gạo vào. Nhớ vớt bó lá dứa để lên trên mặt gạo sau khi đã khỏa mặt gạo cho bằng phẳng. Đậy nắp nồi lại, gạo sẽ nở dần trong dung dịch nước. Khi gạo đã nở đều, vớt lá dứa ra bỏ, bớt lửa đủ để hơi cơm chín.

+ Cà rốt rửa sạch trước khi gọt vỏ, dùng dao nhỏ tỉa khía xung quanh; xong xắt lát mỏng như từng cánh hoa một.

+ Ngò lặt rửa sạch.

3. Trình bày

Khi cơm chín, nhấc xuống khỏi bếp, dùng đũa bếp xới đều. Múc ra dĩa hay khuôn con cá ém chặt rồi trút ra dĩa. Bày ngò và cà rốt lên mặt cơm để có lá, có hoa cho đẹp.

* Cơm Nướng Mai Cua

I. NGUYÊN LIỆU

-1/2kg gạo ngon	- 12 cái mai cua	- 300g tôm đất
- 100g jambon	- 300g thịt cua đã rỉa sẵn	- 2 trứng vịt muối
- 2 trứng gà	- 50g bơ	- 1 trái dừa xiêm
- 100g bánh mì nướng khô	- Vài củ hành đỏ	- 1 củ tỏi, ngò
- Gia vị	- Dầu chiên	

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo vo sạch nấu cơm với nước dừa, khi cơm chín xới ra để nguội.
- Mai cua chà rửa sạch, chiên chín đỏ.
- Thịt cua ướp tiêu + bột ngọt.
- Tôm lột sạch vỏ bỏ đầu đuôi, chà muối, rửa sạch, xắt hột lựu.
- Jambon xắt hột lựu.
- Trứng muối luộc chín, tách lấy lòng đỏ mài nhuyễn.
- Trứng gà lấy lòng đỏ đánh tan với chút muối, bột ngọt.
- Bánh mì giã nhuyễn làm thính.

2. Chế biến

Bắc chảo dầu sôi phi hành tỏi thơm vàng, cho tôm vào xào chín rồi cho thịt cua và jambon vào xào đều. Cho tiêu + bột ngọt rồi nhắc xuống.

Bắc chảo dầu khác, phi hành tỏi thơm, cho cơm vào xào, nêm gia vị vừa ăn. Trộn cua + tôm + thịt vào nhắc xuống, trộn trứng muối vào.

Thoa bơ vào mai cua, ém cơm thật chặt vào mai cua. Trên mặt cơm rải thính bánh mì, nén chặt. Phết bơ lên mặt cơm rồi phết trứng. Cho mai cua vào thùng nướng đã được đun nóng, nướng cho đến khi mặt cơm vàng giòn là được.

3. Trình bày

Dọn mỗi mai cua vào 1 dĩa nhỏ với lá ngò.

Dọn kèm với chén xì dầu, có ớt xắt khoanh.

* Cơm Quận Chúa

I. NGUYÊN LIỆU

- ½kg gạo thơm	- 1kg tôm tươi (12 con)	- 100g củ dền (1 củ)
- 100g cà rốt (1 củ)	- 100g đậu petits pois	- 1 trái dừa xiêm
- 3 tròng đỏ trứng vịt	- 1 muỗng cà phê thuốc tiêu mặn	
- 2 trứng vịt luộc	- 1 muỗng xúp rượu để	
- Gia vị, ngò, cà, ớt	- 1 muỗng xúp màu đỏ hột điều	

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo vo sạch nấu chín với nước dừa trộn màu hột điều.

- Tôm rửa sạch luộc chín với 1 chén nước + 1 muỗng xúp giấm + 1 muỗng xúp rượu để + tí muối. Vớt ra để nguội, lột vỏ, bỏ chỉ đen, quết nhuyễn.

- Đậu luộc chín với thuốc tiêu mặn cho xanh, xào sơ.
- Cà rốt xắt hạt lựu xào sơ nêm gia vị.
- Củ dền xắt hạt lựu xào sơ nêm gia vị.
- Trứng vịt luộc chín cắt miếng.
- Tròng đỏ trứng luộc chín mài nhuyễn.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu phi hành tỏi thơm cho tôm đã quết nhuyễn vào xào đều cho tôm tơi ra.
- Bắc chảo dầu phi hành tỏi thơm cho cơm vào xào với lòng đỏ trứng + tôm, nêm gia vị vừa ăn.

3. Trình bày

- Ém cơm vào khuôn, úp ra dĩa, xếp củ dền, đậu, cà rốt chung quanh, giữa để trứng. Điểm thêm cà, ớt cho đẹp. Ăn với nước tương ớt.

* Cơm Tay Cầm

I. NGUYÊN LIỆU

- ½kg gạo thơm
- 10g nấm đông cô
- 1 con gà 1,2kg
- 1 muỗng dầu mè
- 1 muỗng xúp rượu thơm
- 2 muỗng bột năng
- 2 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng đường
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng xì dầu
- 700g nước lạnh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, thịt gà xắt vuông cạnh 2cm, xương gà nấu lấy nước dùng (nước lèo).
- Nấm đông cô: ngâm nước rửa sạch xắt làm 4.
- Ướp vào gà nấm + rượu thơm + bột ngọt + dầu mè, bột năng , muối, xì dầu + đường để ½ giờ.

2. Chế biến

- Gạo vo sạch để ráo nước, cho gạo vào cái nồi tay cầm, chế nước dùng vào (có thể cho thêm bột ngọt) đun lửa to, khi vừa cạn hết nước thì cho gà vào, đậy nắp lại cho kín hơi, bớt lửa lại độ 15 phút sau mở nắp ra trộn thịt gà và cơm cho đều, xong đậy nắp để thêm 15 phút thì cơm chín.

3. Cách dùng

- Cơm chín mở nắp ra, rưới nước xốt lên trên trộn đều, ăn nóng.
- Xốt: Cho dầu vào chảo, cho hành khô vào 1 muỗng nước tương + ½ muỗng bột ngọt + ½ muỗng cà phê muối + 1 giá nước lèo + 1 muỗng đường nêm vừa ăn, nước xốt sôi nhắc xuống rưới cơm.

* Cơm Thập Cẩm (kiểu Pháp)

I. NGUYÊN LIỆU

- 50g gạo
- 2 trứng gà hay vịt
- 2 quả cà chua
- 200g tôm hồng lột vỏ, luộc chín
- 2 trái ớt Đà Lạt xanh

- 100g trái ôliu bỏ hột
- 6 nhánh cần tây
- 2 nhánh bạc hà
- 1 muỗng cà phê giấm - Muối

Làm nước xốt:

- 1 lòng đỏ trứng
- 15cl dầu quỳ
- 1 quả chanh
- 1 củ tỏi - muối tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Cho gạo vào nước sôi pha muối. Nấu 10 - 20 phút cho chín.

- Trứng gà luộc 8 phút trong nước sôi pha vài giọt giấm. Rửa lại bằng nước lạnh. Lột vỏ.

- Rửa sạch cà chua và ớt.

- Làm xốt: cho vào tô 1 lòng đỏ trứng + tỏi bằm, đánh thành xốt mayonnaise, rót dầu vào từ từ. Gần xong thêm nước chanh + muối tiêu vào đánh đều.

- Múc 2 muỗng xúp xốt trộn với cơm, bày ra dĩa. Trên bày tôm + cà chua xắt khoanh + ớt lát mỏng + trái ôliu xắt lát. Rắc vài lát bạc hà, cần tây cắt khúc. Cho vào tủ lạnh độ 1 giờ. Khi ăn, đem ra trang trí thêm trứng gà chẻ tư xung quanh.

Ăn ngay và chế thêm xốt nếu thích.

* Cơm Triều Châu

I. NGUYÊN LIỆU

- 700g gạo thơm
- ½ con gà khoảng 1kg
- 200g dừa nạo
- 1 củ hành tây
- 2 trái cà chua
- 100g nấm rơm
- 10 trứng cút
- 1 củ cà rốt
- 1 củ cải trắng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch lóc lấy nạc xắt hạt lựu to.
- Xương nấu nước lèo.
- Hành tây xắt hạt lựu.
- Dừa vắt nước cốt - nước dão để riêng.
- Nấm rơm rửa sạch, xắt hạt lựu.

2. Chế biến

- Bắc chảo phi hành tỏi cho thơm, cho thịt gà vào xào, nêm gia vị vừa ăn cho nấm rơm xắt hạt lựu vào.

- Gạo vo sạch cho vào chảo rang sơ với chút dầu, cho vào nồi nước lèo nấu cơm, cho thêm 1 muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê bột ngọt, nấu cơm cho chín, hơi khô sau cho thêm nước cốt dừa vào để lửa nhẹ cho cơm chín, cho thịt gà vào trộn đều.

3. Trình bày

Ém cơm ra khuôn hình chóp úp dĩa, xung quanh để trứng cút tỉa hoa, trên để hoa cà chua và ngò, dùng với nước tương ớt xắt khoanh hoặc có thêm vịt tiềm hay lẩu.

III/7. CÁC MÓN CANH

- *Canh bắp cải dồn thịt*
- *Canh bắp cải nấu tôm*
- *Canh bầu nấu tôm*
- *Canh bầu nấu cá trê*
- *Canh bí đao dồn thịt hầm*
- *Canh bí đao nấu thịt bằm*
- *Canh bí đao, tôm khô, trứng*
- *Canh bí đỏ thịt bằm*
- *Canh bí rợ hầm dừa*
- *Canh bó xôi thịt bò*
- *Canh bông cải nấm rơm*
- *Canh bông so đũa*
- *Canh bún tàu*
- *Canh bún tàu mướp*
- *Canh bún tàu nấu nấm rơm*
- *Canh cà chua hột vịt*
- *Canh cá biển nấu mẻ*
- *Canh cá thác lác nấu cải bẹ xanh*
- *Canh cá ngác măng chua*
- *Canh cải cúc (tần ô)*
- *Canh cải ngọt nấu tôm*
- *Canh dưa cải chua nấu sườn non*
- *Canh cà chua thịt bò*
- *Canh chua bắp chuối và hến*
- *Canh chua bạc hà*
- *Canh chua bắp cải*
- *Canh chua cá bông lau*
- *Canh chua cá he*
- *Canh chua cá lóc*
- *Canh chua cá thác lác*
- *Canh chua rau muống tôm*
- *Canh chua rau nhút*
- *Canh chua thơm*
- *Canh chua tôm càng*
- *Canh củ cải trắng*
- *Canh cua đồng nấu cải bẹ xanh*
- *Canh cua đồng rau đay*
- *Canh củ cải muối*
- *Canh dưa hường*
- *Canh đậu hũ*
- *Canh hẹ nghêu*
- *Canh hẹ nấu đậu hũ trắng*
- *Canh giá rêu*
- *Canh giò heo hầm*
- *Canh giò heo hầm măng tươi*
- *Canh giò heo hầm củ cải muối*
- *Canh hẹ nấu óc heo*
- *Canh khoai mỡ nấu tép*
- *Canh khoai mỡ thịt bằm*
- *Canh khoai từ*
- *Canh khoai môn*
- *Canh khổ qua nhồi thịt hầm*
- *Canh khổ qua thịt bằm*
- *Canh khoai tây, cà rốt*
- *Canh lòng gà, mướp, nấm*
- *Canh măng chua*
- *Canh miến gà*
- *Canh mồng tơi, nấm, thịt bằm*
- *Canh mồng tơi, mướp*
- *Canh nấm rơm nấu ngót*
- *Canh nấm rơm, rau dền thịt bằm*
- *Canh rau dền*
- *Canh rau ngót*
- *Canh xà lách soong thịt bằm*
- *Canh su su tôm khô*
- *Canh rau tần ô nấu cá thác lác*
- *Canh thịt bò lá lốt*
- *Canh thịt bò nấu rau răm*
- *Canh xiêm lo*



* Canh Bắp Cải Dồn Thịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g thịt nạc dăm
- 100g tôm bạc thẻ
- Hành lá, ngò
- 500g bắp cải loại chắc
- 5 củ hành tím
- Tiêu + muối + nước mắm + bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt: rửa sạch, xắt mỏng, bằm nhỏ.

- Bắp cải: lách từng lá, rửa sạch, cắt bỏ bớt cọng cứng ở giữa. Trụng sơ qua nước sôi có bỏ một chút muối cho bắp cải hơi mềm để gói thịt.

- Củ hành tím: lột rửa sạch, xắt lát mỏng

- Hành lá: ½ cắt khúc, ½ còn lại trụng nước sôi để dễ cột bắp cải.

- Ngò: cắt khúc.

- Tôm: lột vỏ, bỏ chỉ đen trên lưng bằm chung với thịt hoặc quyết nhuyễn trộn chung vào thịt. Trộn thịt + tôm + củ hành + 1/3 muỗng cà phê muối + tiêu + bột ngọt để làm nhân. Trộn thật đều.

2. Chế biến

- Cho thịt vào giữa lá cải, gói thịt lại thành từng viên, cạnh 3 - 4cm. Dùng lá hành trụng gói viên bắp cải lại.

- Nấu 1,5 lít nước sôi, cho một chút muối + vài lát củ hành vào cho thơm. Cho viên bắp cải vào nấu chín, nêm lại hành tiêu nước mắm bột ngọt cho vừa ăn. Bắp cải chín mềm nhắc xuống cho hành ngò vào. Khi nấu, vớt bọt thường cho nước được trong. Canh ăn nóng với cơm và nước mắm chanh tỏi ớt.

* Canh Bắp Cải Nấu Tôm

I. NGUYÊN LIỆU

- 200g bắp cải - 300g tôm bạc thẻ to
- Ngò, 2 tép hành lá
- 200g xương heo nấu lấy 1 lít nước lèo
- Tiêu + muối + bột ngọt + nước mắm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bắp cải: rửa sạch, bỏ cọng cứng, thái nhuyễn.

- Tôm: bóc vỏ, rút chỉ đen, chà muối rửa sạch, lau khô, đập giập, quết cho dai với hành lá lấy phần trắng + tiêu + muối + bột ngọt.

- Ngò + hành lá: thái nhuyễn.

2. Chế biến

Nước lèo nấu sôi cho tôm vò viên tròn vào, tôm vừa chín cho cải vào. Nêm lại gia vị vừa ăn. Khi tất cả vừa chín cho ngò + hành lá vào. Nhắc xuống.

3. Cách dùng

Múc canh ra thố. Rắc tiêu. Dọn kèm chén nước mắm ngon.

* Canh Bầu Nấu Tôm

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g bầu (lựa loại xanh non, hột nhỏ, còn phấn).
- 300g bạc thẻ to - 1 tép hành lá + ngò
- Tiêu + muối + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bầu: gọt vỏ, thái sợi vừa ăn. Tôm: bóc vỏ, rút chỉ đen chà chút muối rửa sạch lau khô, đập giập quết cho dai với phèn trắng, hành lá + chút muối + chút tiêu + bột ngọt. Hành lá + ngò: rửa sạch, thái nhuyễn.

2. Chế biến

1 lít nước lạnh nấu sôi cho chút muối vào + tôm quết vò thành viên. Tôm vừa chín cho bầu vào, bầu vừa trong nêm lại bột ngọt + nước mắm ngon.

3. Cách dùng

Cho canh ra thố. Rắc tiêu + ngò hành lá. Món này dùng nóng với cơm.

* Canh Bầu Nấu Cá Trê

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 con cá trê vàng khoảng 200g
- 1 miếng bầu 200g - 2 tép hành lá + ngò
- 200g xương heo nấu lấy 1 lít nước lèo
- Tiêu + muối + bột ngọt + nước mắm ngon + dầu ăn + 2 tép tỏi.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá trê: làm sạch khứa từng khứa vừa ăn. Chảo nóng cho 3 muỗng xúp dầu + tỏi đập giập. Cho cá vào chiên sơ nhanh tay lấy ra để ráo.
- Bầu: gọt vỏ, thái sợi vừa ăn.
- Hành lá + ngò: rửa sạch, thái nhuyễn.
- Tỏi: đập giập để nguyên vỏ khử dầu ăn.

2. Chế biến

Nước lèo nấu sôi cho cá trê vào, nêm muối, bột ngọt, nước mắm ngon, cho bầu vào, khi nhìn thấy bầu vừa trong. Canh chín nêm lại cho hành lá + ngò vào, nhắc xuống.

3. Cách dùng

Múc canh ra thố, rắc tiêu. Dọn kèm chén nước mắm ngon.

* Canh Bí Đao Thịt Hầm

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 trái bí đao non
- Nước mắm - bột ngọt
- Hành lá - tiêu - muối - 100g thịt nạc dăm
- 10 tai nấm mèo to + 5g bún tàu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bí: gọt bỏ vỏ, rửa sạch để ráo nước. Cắt 1 khoanh ở đầu cuống bí để làm nắp đậy.

- Dùng muỗng cà phê nạo bỏ bớt ruột.

- Thịt heo: bằm nhỏ.

- Nấm mèo + Bún tàu: ngâm nước cho nở nấm mèo (mộc nhĩ) thái sợi và cắt khúc bún tàu.

- Hành lá: xắt để củ và lá riêng.

Trộn chung thịt heo + bún tàu + nấm mèo + củ hành lá + một chút muối (liệu vừa ăn) + tiêu + bột ngọt. Dồn tất cả hỗn hợp này vào ruột bí. Dùng cây tăm ghim nắp đậy dính vào trái bí.

2. Chế biến

Bắc độ 1,5 lít nước sôi + một chút muối và vài lát củ hành vào cho thơm. Cho bí đao vào hầm, lúc đầu lửa cao, cho nước sôi bùng lên. Bớt lửa, hầm bí cho đến bao giờ bí được thật mềm là được. Nêm lại nước mắm, tiêu + muối + bột ngọt cho vừa ăn. Nhắc xuống để hành lá và ngò lên mặt.

3. Cách dùng

Khi ăn múc ra tô lớn, rắc thêm một ít tiêu. Bao giờ bắt đầu ăn, xắt bí thành từng khoanh.

* Canh Bí Đao Nấu thịt bằm

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 trái bí đao nhỏ 300g - 300g thịt nạc dăm
- 1 tép hành lá + ngò
- Tiêu + muối + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bí gọt vỏ xanh, rửa sạch, thái mỏng 0,3cm cắt làm 4, để ráo.

- Thịt nạc dăm bằm nhuyễn + hành lá lấy phần trắng, nêm chút tiêu + muối + bột ngọt.

- Hành lá + ngò: rửa sạch, thái nhuyễn.

2. Chế biến

1 lít nước lạnh nấu sôi cho thịt bằm vò viên tròn vào, thịt vừa chín nêm muối + bí đao vào.

Bí vừa trong, nêm lại nước mắm ngon + bột ngọt.

3. Cách dùng

Cho canh ra thố. Rắc tiêu + ngò + hành lá.

Món này dùng nóng với cơm + nước mắm nguyên chất.



GIÒ HEO HẦM CỦ CẢI MUỐI



RAU TẦN Ô NẤU CÁ THÁC LÁC

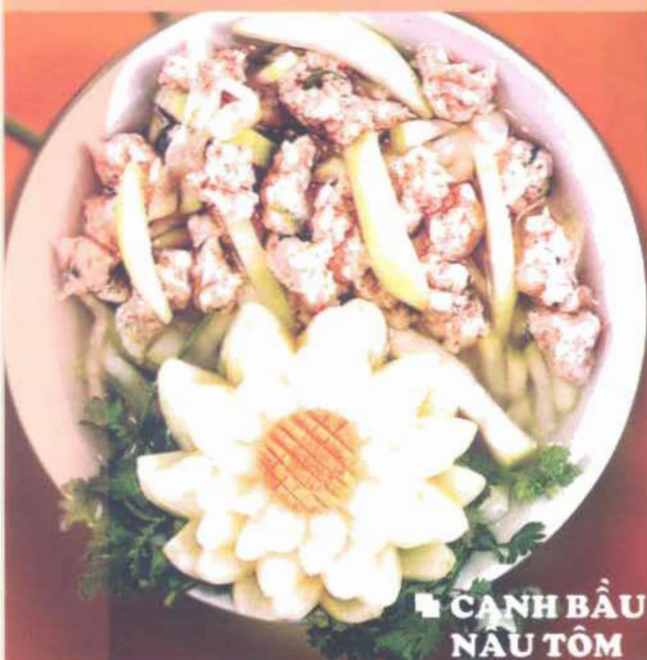


CANH KHOAI MỠ THỊT BẰM



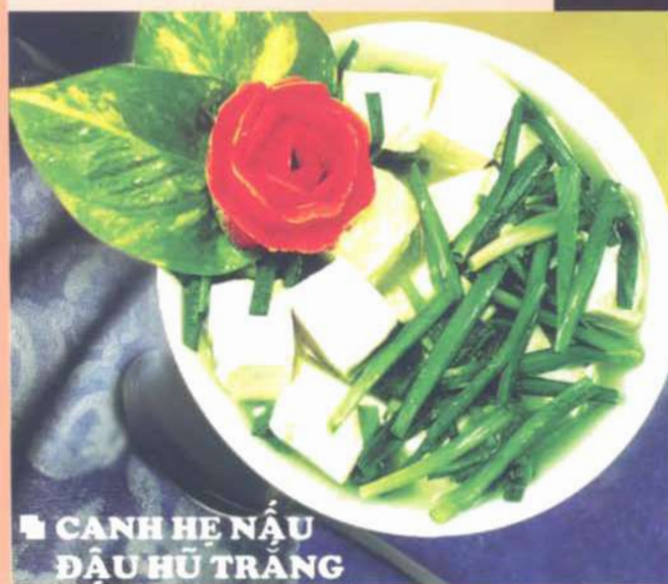
CÁ THÁC LÁC NẤU CẢI BẸ XANH

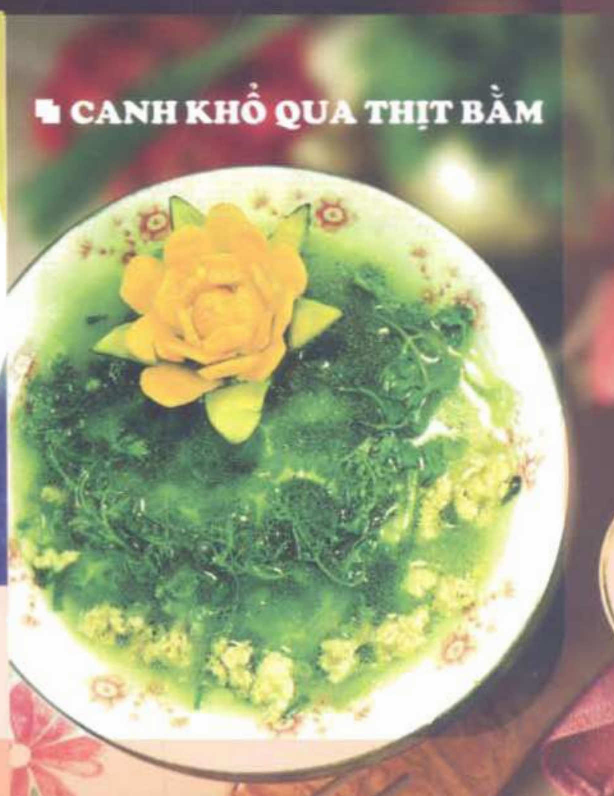
MÓN CANH


CANH BẦU NẤU TÔM


KHỔ QUA DỒN THỊT

MÓN CANH


CANH HẸ NẤU ĐẬU HŨ TRẮNG


CANH KHỔ QUA THỊT BẰM

* Canh Bí Đao, Tôm Khô, Trứng

I. NGUYÊN LIỆU

- 1kg bí đao non - 20g tôm khô - 1 trứng vịt
- Hành ngò - Nước mắm + tiêu + bột ngọt + muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bí: gọt vỏ rửa sạch, chẻ làm tư theo chiều dọc, xắt miếng dày độ 5 ly.
- Tôm khô: rửa sạch để ráo.
- Hành ngò: rửa sạch, cắt nhỏ, cọng lá để riêng.

2. Chế biến

- Cho vào nồi 1 muỗng dầu, phi cọng hành cho thơm.
- Cho tôm khô vào xào, kế tiếp cho bí vào xào. Nêm một chút muối + tiêu cho vừa thấm. Đổ vào nồi độ hơn 1 lít nước sôi.
- Bí vừa chín đập trứng vào nồi canh. Dùng vá và đũa quậy trứng tan ra. Nêm lại vừa ăn, cho thêm một chút bột ngọt.

Nhắc xuống bỏ thêm tiêu + hành ngò.

* Canh Bí Đỏ Thịt Bằm

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g thịt nạc dăm - 2 tép hành lá - 300g bí đỏ (lựa trái bí già)
- Tiêu + muối + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bí đỏ: gọt vỏ cứng, cắt miếng vừa ăn.
- Thịt nạc dăm: bằm nhuyễn ướp chút muối + tiêu + bột ngọt + hành lá lấy phần trắng.
- Hành lá: lấy phần xanh cắt ngắn 3cm.

2. Chế biến

Một lít nước lạnh nấu sôi cho thịt bằm vào. Thịt gần chín cho bí vào. Nêm lại gia vị vừa ăn. Cho hành lá, nhắc xuống.

3. Cách dùng

Múc canh ra thố. Rắc tiêu.

Dọn kèm chén nước mắm ngon nguyên chất.

* Canh Bí Rợ Hầm Dừa

I. NGUYÊN LIỆU

- ½kg bí rợ - ½kg khoai lang - 200g đậu phộng
- Ngò om, bột ngọt - ½ trái dừa khô
- 2 muỗng xúp đường - 1 muỗng xúp muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bí rợ: gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng vuông 3cm. Ướp bí với 1 muỗng đường + muối.

- Khoai lang: gọt vỏ,rửa sạch, xắt khoanh dầy độ 3cm chẻ 4.

- Đậu phộng: ngâm nước âm ấm độ 2 giờ cho mềm vỏ và lột bỏ vỏ.

- Dừa khô: nạo, vắt nước cốt để riêng, còn lại, cho nước ấm vào bóp đều và vắt lấy nước dão.

2. Chế biến

- Cho nước dão dừa vào bí rợ + đậu phộng nấu sôi.

- Bí vừa chín tới, cho khoai lang vào, hầm mềm các thứ, nêm vừa ăn.

- Để nước cốt dừa vào, nhắc xuống và rắc ngò om lên trên.

* *Canh Bó Xôi Thịt Bò*

I. NGUYÊN LIỆU

- 600g thịt bò filet - 300g xương heo - 1kg bó xôi - Ngò
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + 3 tép tỏi + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò: lau khô, thái mỏng, bằm nhuyễn ướp:

+ 1 muỗng canh cà phê tiêu

+ 1 muỗng cà phê bột ngọt

Để thịt thấm 30 phút

- Bó xôi: bỏ cọng già, lá hư, rửa sạch, cắt ngắn 5cm. Để ráo.

- Xương heo: 1 lít nước lạnh nấu sôi cho xương heo vào hầm lửa riu riu, vớt bọt. Nêm lại vừa ăn, lọc lại nước lèo cho trong.

- Ngò: lặt rửa sạch để ráo.

- Tỏi: bằm nhuyễn.

2. Chế biến

Chảo nóng cho 2 muỗng xúp dầu + tỏi bằm phi vàng, cho thịt bò vào xào nhanh tay cho nước lèo vào, nấu sôi cho thịt mềm. Nêm lại vừa ăn cho cải bó xôi vào, cải vừa chín nhắc xuống (khoảng 5 phút).

3. Cách dùng

Múc canh ra thố, rắc tiêu + ngò. Món này dùng nóng với cơm.

* *Canh Bông Cải Nấm Rơm*

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g bông cải lựa loại trắng, đều bông
- 200g nấm rơm búp (1 muỗng xúp bột năng)
- 300g thịt nạc dăm - Ngò, ớt - 3 tép hành lá
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu ăn + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bông cải: cắt ra từng nhánh vừa ăn, ngâm nước lạnh pha chút muối 10 phút, rửa sạch để ráo.

- Nấm rơm búp: gọt chân sạch, ngâm nước lạnh pha chút bột năng ngập mặt 10 phút, rửa sạch, để ráo, cắt đôi nấm.

- Thịt nạc dăm: bằm nhuyễn ướp 1 muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê bột ngọt + ½ hành lá + ngò thái nhuyễn, 1 muỗng xúp dầu ăn phi vừa nóng cho thịt vào xào sơ.

2. Chế biến

1 lít nước lạnh nấu sôi cho thịt vào hầm lửa riu riu vớt bọt, thịt chín mềm cho bông cải vào, bông cải vừa chín cho nấm rơm vào. Nêm lại muối + bột ngọt + nước mắm ngon.

3. Cách dùng

Múc canh ra tô, rắc tiêu + ngò + hành lá xắt nhuyễn.

Món này dùng với cơm, ớt thái khoanh + nước mắm ngon.

* Canh Bông So Đũa

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 con cá lóc - 1 rổ nhỏ bông so đũa - 5 quả khế chua
- Nước mắm, hành, tỏi, bột ngọt, ớt, dầu ăn, rau thơm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bông so đũa: Lặt bỏ những ngòi phấn vàng, thứ này ăn đắng. Rửa sạch từng bông, nhẹ tay để không bị giập. Vớt ra rổ, để ráo.

- Cá lóc làm sạch. Ruột và bao tử cá lộn ra, chà muối.

- Khế chua vắt lấy nước, lược bỏ hột.

2. Chế biến

Cho soong nước nấu sôi, chế tô nước khế vào, thả từng khúc cá vô, cho lửa cháy đều.

Cá chín, cho bông so đũa vào. Nước sôi vài dạo, nêm nếm nước mắm vừa ăn. Nhấc nồi xuống, cho tí bột ngọt vào cùng dầu tỏi hành khử cho thơm.

3. Cách dùng

Múc ra tô, rắc rau thơm xắt nhuyễn lên cùng một ít tiêu.

Chấm nước mắm nhỉ giằm ớt.

* Canh Bún Tàu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 100g bún tàu ngon
- 200g thịt nạc dăm
- 100g nấm rơm búp
- 3 củ hành tím
- Hành lá, ngò
- Tiêu, muối, nước mắm
- Bột ngọt, dầu ăn
- 1 củ hành tây nhỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bún tàu: ngâm nước, cắt khúc độ 5cm.
- Thịt nạc: rửa sạch, xắt miếng, bằm nhỏ.
- Nấm rơm: gọt rửa sạch, ngâm nước muối. Xả lại nước lạnh, xắt lát.
- Hành tím: lột vỏ rửa sạch, xắt lát, bằm nhỏ.
- Củ hành tây: chẻ dọc bản độ 1cm.

2. Chế biến

- Nấu khoảng 1,5 lít nước sôi.
- Bắc chảo dầu nóng cho củ hành tím vào xào. Tiếp đến cho thịt + nấm rơm vào cho thịt săn lại, nêm độ 2 muỗng nước mắm + tiêu cho vừa ăn. Đổ tất cả thịt vào nước sôi.
- Chờ cho nước sôi lại, vớt bọt, cho bún tàu vào.
- Nước sôi trở lại cho củ hành tây vào, nêm lại vừa ăn nhắc xuống.

3. Cách dùng

Múc bún tàu ra tô, bên trên rắc hành ngò + tiêu. Món ăn nóng.

* Canh Bún Tàu Mướp

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 trái mướp hương 200g
- 1 lọn bún tàu 10g
- 50g hành tím + 3 tép hành lá
- 300g thịt nạc dăm
- Tiêu + muối + bột ngọt + nước mắm ngon + 4 tép tỏi + dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bún tàu: cắt ngắn 5cm.
- Thịt nạc dăm: bằm nhuyễn ướp: 1 muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê bột ngọt + hành lá + ngò thái nhuyễn. 1 muỗng xúp dầu ăn + tỏi bằm phi vàng cho thịt vào xào sơ.
- Mướp: gọt vỏ, thái xéo.
- Tỏi: đập giập, bóc vỏ, bằm nhuyễn.
- Hành tím: bào mỏng theo chiều xuôi phi vàng.
- Ngò + hành lá: rửa sạch thái nhuyễn.

2. Chế biến

1 lít nước lạnh nấu sôi cho thịt vào hầm lửa riu riu vớt bọt, thịt chín mềm cho mướp vào, nêm lại nước mắm ngon + bột ngọt cho vừa ăn, cho bún tàu vào, khoảng 5 phút bún tàu chín, nhắc xuống.

3. Cách dùng

Múc bún ra tô, rắc hành tím phi + ngò + hành lá + tiêu.

Món này dùng với cơm + ớt bào mỏng + nước mắm nguyên chất.

* Canh Bún Tàu Nấu Nấm Rơm

I. NGUYÊN LIỆU

- 200g bún tàu lựa loại dài, thẳng - 400g nấm rơm búp + 3 muỗng xúp bột năn

- 2 miếng đậu hũ chiên + 50g tôm khô
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu ăn + nước mắm + ngò + chanh ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bún tàu: ngâm nước rửa sạch, cắt khúc.
- Nấm rơm: gọt chân sạch, ngâm nước lạnh pha bột năng 15 phút, vớt ra rửa sạch, để ráo.
- Đậu hũ: xắt mỏng dày 0,5 ly, dài độ 5cm.
- Tôm khô: ngâm nước rửa sạch để ráo.
- Ngò: rửa sạch.
- Ớt: bào mỏng xéo.

2. Chế biến

- 1,5 lít nước lạnh nấu sôi cho tôm khô vào + chút muối + nấm rơm búp + đường + bột ngọt. Để lửa riu riu vớt bọt, khi nấm gần chín cho đậu hũ + bún tàu, nêm lại vừa ăn nhắc xuống (độ 5 phút).

3. Cách dùng

Cho bún tàu ra tô, rắc tiêu, ngò. Món này dùng nóng với chanh ớt nước mắm ngon.

* Canh Cà Chua và Hột Vịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 hột vịt lạt - 4 trái cà chua chín đỏ
- 2 tép hành lá - 200g xương heo nấu lấy 1 lít nước lèo
- Tiêu + muối + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hột vịt: cho ra tô đánh đều + tiêu + muối + bột ngọt + hành lá phần xanh thái nhuyễn.
- Cà chua: bỏ cuống, cắt dọc từ 6 - 8.
- Hành lá: phần trắng bỏ, phần xanh thái nhuyễn.

2. Chế biến

Nước lèo nấu sôi cho cà chua vào, cà chua vừa chín cho hột vịt quậy tan đều vào, hột vịt nổi lên nêm gia vị vừa ăn cho hành lá vào nhắc xuống.

3. Cách dùng

- Múc canh ra thố.
- Dọn kèm chén nước mắm ngon.

* Canh Cá Biển Nấu Măng

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 con cá duồn độ ½kg - 2 trái cà chua chín đỏ, ớt chín - 50g củ hành tím
- 1 bụi cần tàu - ngò, hành lá - 1 trái chanh - Nước mắm, tiêu, muối, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: làm sạch để vảy hoặc đánh vảy tùy thích, cắt khúc độ 5cm. Rửa sạch, để ráo.
- Cà chua: chẻ đôi theo chiều dọc, sau đó chẻ ra làm 3 múi cho mỗi bên ½ trái.
- Cần tàu: rửa sạch, cắt khúc độ 5cm.
- Củ hành: lột vỏ, rửa sạch, thái lát.
- Ớt đỏ: bỏ hột, xắt khoanh.
- Hành lá: cọng trắng đập giập, cắt khúc, phần lá xắt mỏng.

2. Chế biến

Nấu độ 1,5 lít nước sôi, cho cọng hành lá đập giập + ớt + nước mắm + một chút muối vào. Nước sôi trở lại cho cá vào nấu.

Cá gần chín cho cần tàu + cà chua + củ hành vào. Vớt bọt, cá chín nêm bột ngọt vào cho vừa ăn. Nhắc xuống múc ra tô, bên trên để thêm hành lá vào.

Món ăn nóng. Khi ăn vắt thêm chanh vào cho có vị chua chua.

* Cá Thác Lác Nấu Cải Bẹ Xanh

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g cá thác lác - ½kg cải bẹ xanh lựa loại to cọng
- Ngò - 200g xương heo hoặc xương đầu cánh gà
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá thác lác: nêm 1 muỗng cà phê tiêu + ½ muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê bột ngọt.

Một chén nước lạnh + 1 muỗng xúp muối quậy tan, dùng muỗng thấm vào nước muối đánh cho tan cá trong và dai.

- Cải bẹ xanh: rửa sạch, bỏ lá sâu, lá già.

Cọng cải cắt xéo dài 5cm. Lá bỏ bớt, cắt ngắn 3cm. Để cọng và lá riêng.

- Ngò: rửa sạch, thái nhuyễn.
- Xương heo: rửa sạch, chặt nhỏ 1 lít nước lạnh nấu cho sôi cho xương vào hầm lấy nước ngọt, lọc lại nước lèo cho trong.

2. Chế biến

Nấu sôi nước lèo trở lại, dùng muỗng vít từng miếng cá thác lác vào nồi nước lèo, cá vừa nổi lên cho cọng cải vào, vừa chín cho lá vào. Nêm lại chút nước mắm ngon canh vừa chín nhắc xuống.

3. Cách dùng

Múc canh ra thố. Rắc tiêu + ngò.

Dùng nóng với cơm + nước mắm nguyên chất ngon + ớt bào mỏng.

* Canh Cá Ngác Măng Chua

I. NGUYÊN LIỆU

- 600g cá ngác (4 khía) - Ngò gai + rau om + ớt + quế
- 300g măng chua (lựa loại măng mạnh tông)
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + 3 tép tỏi + nước mắm ngon
- 1 lít nước lèo (hầm xương lấy nước trong)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: làm sạch để ráo.
- Măng: vắt bớt nước chua.
- Ngò gai, rau om, quế: thái nhuyễn. Ớt: bào mỏng bỏ hột.
- Tỏi: bằm nhuyễn phi vàng với một muỗng xúp dầu.

2. Chế biến

Nấu sôi nước lèo trở lại cho cá vào, vớt bọt, nêm muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon. Cá chín vừa tới cho măng vào. Nấu khoảng 10 phút.

Nêm lại nước mắm ngon. Rắc ngò gai, rau om + quế + ớt bào.

3. Cách dùng

Múc canh ra lẩu, xếp cá lên mặt. Rải ngò gai + rau om + ớt.

Món này dùng nóng với nước mắm nguyên chất + ớt thái khoanh.

* Canh Cải Cúc (Tần Ô)

I. NGUYÊN LIỆU

- 150g tôm bạc hoặc thịt nạc dăm - 2 bó cải cúc (cải tần ô)
- Dầu ăn - Hành ngò - Tiêu, muối, nước mắm, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: rửa sạch, lột vỏ, bỏ chỉ trên lưng và chất đen trên đầu tôm. Bằm tôm với cọng hành.
- Hành ngò: xắt nhỏ, cọng hành để riêng.
- Cải cúc; rửa sạch, cắt khúc 5cm.

2. Chế biến

- Cho vào nồi 1 muỗng dầu để nóng khử tỏi, cho tôm vào xào, nêm muối + tiêu.
- Đổ vào nồi 1 lít nước sôi, nêm thêm nước mắm + bột ngọt cho vừa ăn.
- Bỏ cải cúc vào, nước vừa sôi trở lại nhắc xuống cho hành ngò vào.

Món này ăn nóng, cải cúc nấu vừa chín tới ăn mới ngon, không nên để cải chín mềm nhũn.

* Canh Cải Ngọt Nấu Tôm

I. NGUYÊN LIỆU

- 400 cải ngọt (lựa loại cọng vừa, xanh) - 300g tôm bạc thẻ to
- 1 tép hành lá + ngò - Tiêu + muối + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cải ngọt: bỏ phần hư, già, cắt đầu cọng cải bỏ. Rửa sạch, cắt ngắn 3cm - 4cm. Cọng để riêng, lá để riêng.

- Tôm bóc vỏ, rút chỉ đen, chà muối, rửa sạch, để ráo, đập giập, quết dai với hành lá lấy phần trắng, nêm chút tiêu + bột ngọt + muối.

- Hành lá + ngò: rửa sạch, thái nhuyễn.

2. Chế biến

1 lít nước lạnh nấu sôi cho chút muối + tôm vò viên tròn. Tôm vừa chín cho cọng cải vào trước, cải xanh, cho lá vào. Khi tất cả chín xanh nêm lại bột ngọt + nước mắm ngon.

3. Cách dùng

Múc canh ra thố. Rắc tiêu + ngò + hành lá.

Món này dùng nóng với nước mắm nguyên chất.

* Canh Dưa Cải Chua Nấu Sườn Non

I. NGUYÊN LIỆU

- 2 cây cải chua 300g - 300g sườn non
- Rau om - ngò gai - quế - 1 vắt me chín 50g
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon + 4 tép tỏi + dầu ăn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cải chua: cắt từng cọng cải, bỏ lá úa hư, bỏ đầu cải, rửa sạch, vắt thật ráo, thái 0,3cm.

- Sườn non: chặt nhỏ rửa sạch, để ráo.

- Rau om + ngò gai + quế: bỏ cọng, rửa sạch, thái nhuyễn.

- Me: cho nước ấm vào vắt lấy 2 muỗng xúp nước cốt đặc.

- Ớt: bào mỏng, bỏ hột.

- Tỏi: đập giập, bóc vỏ, bằm nhuyễn phi vàng với 1 muỗng xúp dầu ăn.

2. Chế biến

1 lít nước lạnh nấu sôi cho sườn non vào hầm lửa riu riu vớt bọt, sườn mềm cho nước me + dưa cải chua vào nêm 2 muỗng xúp đường + muỗng xúp bột ngọt + muỗng cà phê muối + 1 muỗng xúp nước mắm. Nêm lại vừa ăn cho tỏi phi + rau + ớt.

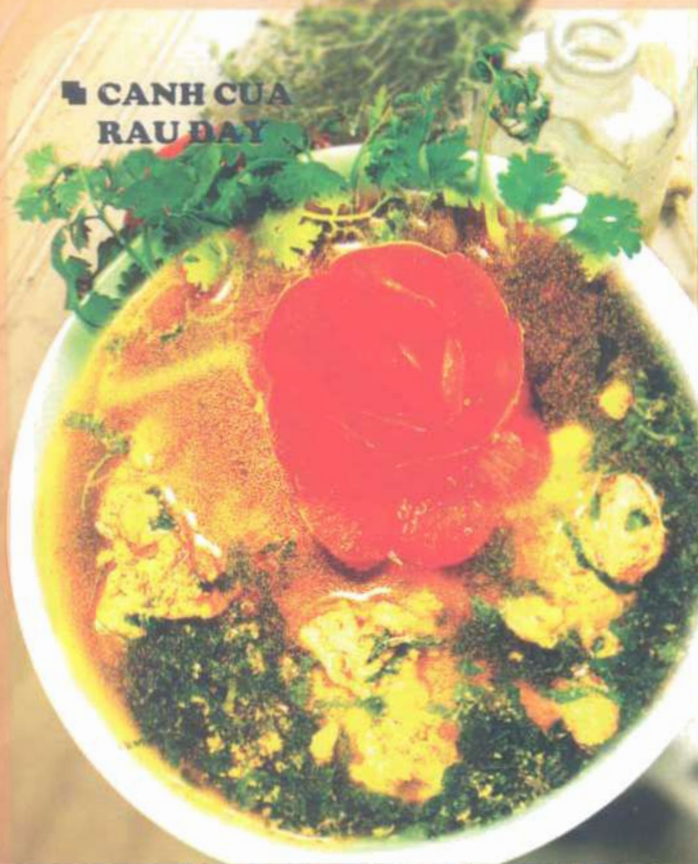
3. Cách dùng

Món này dùng với cơm + nước mắm nguyên chất + ớt bào.

* Canh Cà Chua Thịt Bò

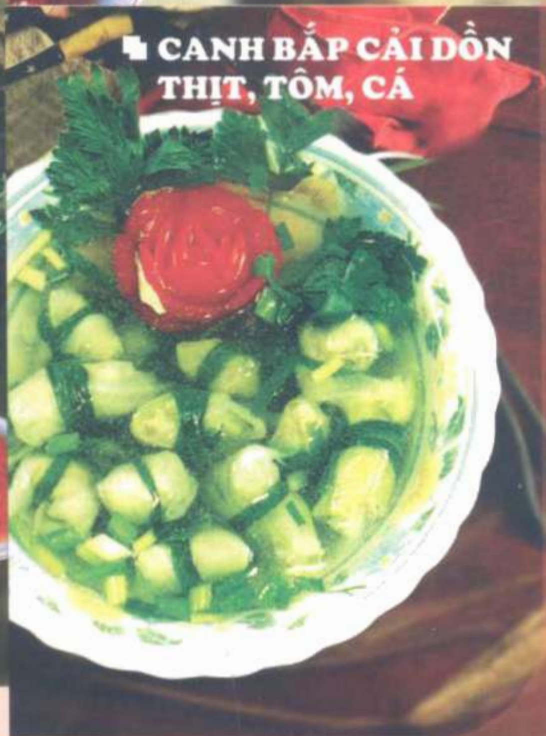
I. NGUYÊN LIỆU

- Cà chua: 300g
- Thịt bò: 200g
- Tiêu, muối, bột ngọt, đường, dầu - Rau cần tàu, hành


CANH CUA
RAU ĐAY


CANH CHU
CÁ THÁC L


CANH CHUA HẾN


CANH BẮP CẢI DỒN
THỊT, TÔM, CÁ



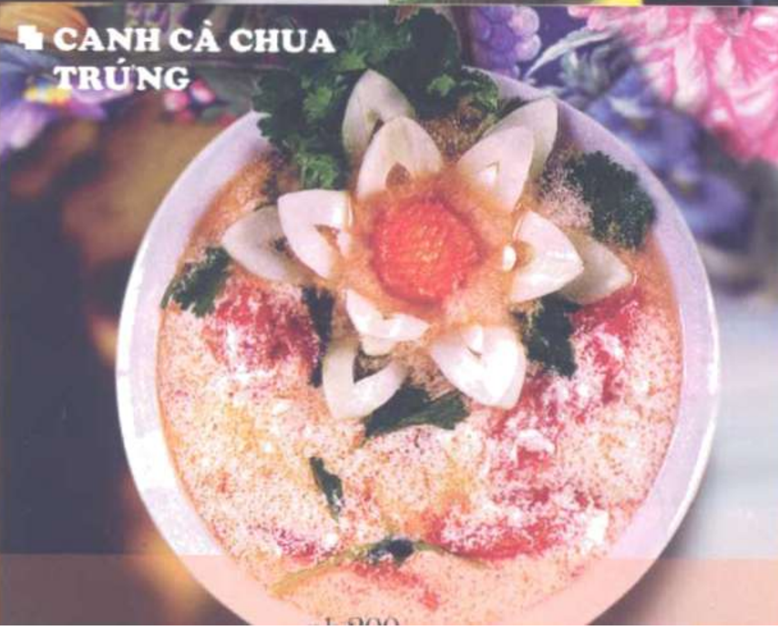
CANH LÒNG GÀ MƯỚP NẤM



DƯA CẢI CHUA NẤU SƯỜN NON



GIÒ HEO HẦM MĂNG TƯƠI



CANH CÀ CHUA TRỨNG

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò thái mỏng ướp tiêu, bột ngọt, đường, muối, hành tỏi.
- Cà chua xắt lát dày.

2. Chế biến

- Bắc nồi lên bếp, cho dầu, tỏi vào phi thơm sau đó cho thịt bò vào xào. Thịt vừa chín tái, cho cà chua vào xào sơ. Múc ra, cho nước vào nồi, nấu sôi. Cho thịt bò và cà chua vào. Nêm lại vừa ăn, nhắc xuống, cho hành lá và rau cần tàu vào.

3. Cách dùng

- Khi ăn múc ra tô, cho ngò, rắc tiêu lên.

* Canh Chua Bắp Chuối và Hến

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 bắp chuối hột - 1kg hến (còn vỏ xanh)
- 1 vắt me chín 50g - Rau om + ngò gai + quế, 1 trái ớt
- Muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hến: ngâm nước lạnh 1 giờ, rửa sạch. Cho hến vào nồi + 1 lít nước lạnh nấu sôi. Hến mở miệng, lấy ra, gỡ lấy thịt hến bỏ vỏ, rây lại nước để lóng cặn.
- Chuối hột: bóc vỏ già bên ngoài, còn lại phần non, bào mỏng ngâm nước lạnh. Khi dùng vớt ra (đừng vớt sớm sẽ bị đen).
- Me: dầm nước sôi lấy 2 muỗng xúp nước me.
- Rau om + ngò gai + quế: rửa sạch, thái nhuyễn.
- Ớt: bào xéo mỏng.

2. Chế biến

Nấu sôi nước hến trở lại cho hến vào, cho bắp chuối + nước me + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon. Nêm lại cho vừa ăn, cho rau om ngò gai quế và ½ ớt vào.

3. Cách dùng

Múc canh ra thố.

Dọn kèm chén nước mắm nguyên chất + ớt bào mỏng.

* Canh Chua Bạc Hà

I. NGUYÊN LIỆU

- ½kg cá dứa (hoặc cá lóc) - Rau om, ngò gai, hành lá
- 3 trái cà chua, ớt chín đỏ - 1 vắt me chín (hoặc 3 trái me sống), giá sống
- 2 cọng bạc hà, muối, nước mắm, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Cá: Làm sạch, cắt khúc.

Bạc hà: Tước vỏ, xắt lát dày độ 5mm.

Giá: Rửa sạch.

Cà chua: xắt múi, 4 hoặc 6 tùy cà lớn hay cà nhỏ.

2. Chế biến

- Bắc soong đổ nước sôi, liệu vừa, cho ớt và cọng hành lá dâm nhỏ + me vào nấu + nước mắm. Vớt me ra dầm lấy nước chua đổ vào nồi, bỏ hột và xác me.

- Cho cá vào nấu, nước sôi lên vài dạo hớt bọt, cho bạc hà và giá vào. Bạc hà gần chín cho cà chua vào. Nêm thêm bột ngọt, đường, nước mắm cho vừa ăn.

3. Cách dùng

Nhắc xuống cho rau thơm xắt nhỏ với vài lát ớt vào.

Món ăn nóng với cơm và nước mắm ngon + ớt xắt khoanh để chấm cá.

Ghi chú: Có thể mua một con cá sử dụng đầu đuôi nấu canh, phần giữa cắt khúc kho.

* Canh Chua Bắp Cải

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g bắp cải
- 5 trái cà chua chín
- 100g tép
- 3 trái me xanh
- 5 chén nước
- 1 muỗng xúp dầu ăn
- 3 muỗng xúp nước mắm
- Bột ngọt, chút muối
- Ngò om, ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bắp cải: rửa sạch, xắt sợi.
- Cà chua: rửa sạch, xắt làm 6 hoặc 8 miếng, bỏ hột.
- Tép: Cắt đầu, đuôi, rửa sạch, đập giập.
- Ngò om: Lặt rửa sạch.
- Ớt: rửa sạch, cắt khoanh.

2. Chế biến

- Bắc soong dầu, cho tép vào xào sơ qua xong cho nước vào nấu sôi.
- Cho me vào, nấu chín, vớt ra chén. Múc vài muỗng nước canh dầm me cho hết nước chua, trút trở vào nước canh.
- Cho bắp cải vào canh nấu vừa chín cho cà chua vào.
- Nêm tí muối + nước mắm + bột ngọt cho vừa ăn.

3. Cách dùng

Nhắc xuống, để ngò om + ớt vào.

* Dọn ăn nóng.

* Canh Chua Cá Bông Lau

I. NGUYÊN LIỆU

- 1kg cá bông lau to
- 3 trái cà chua chín
- Giá sống
- Rau thơm - rau om
- 2 cọng bạc hà
- Muối, nước mắm, đường, + bột ngọt
- 1 vắt me chín + Ớt
- Ngò gai
- 2 tép hành lá

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: làm sạch, khứa ra từng khúc.
- Bạc hà: tước vỏ, xắt lát xéo dày độ 5 ly.
- Giá: lặt gốc, rửa sạch.
- Cà chua: xắt làm 6 lát để nguyên hột.

2. Chế biến

- Bắc soong đổ nước liệu vừa, cho nước mắm + me + ớt và củ hành lá dầm nhỏ vào nấu sôi. Vớt me ra dầm lấy nước chua đổ vào nồi, bỏ hột và xác me. Tiếp đó cho cá vào nấu, nước sôi lên vài dạo, hớt bọt, cho bạc hà và giá vào. Bạc hà gần chín cho cà chua vào. Nêm thêm bột ngọt + đường + nước mắm cho vừa ăn. Nhắc xuống cho rau thơm xắt nhỏ với vài lát ớt vào.

3. Cách dùng

Món ăn nóng với cơm.

* *Canh Chua Cá He*

I. NGUYÊN LIỆU

- 2 con cá he 400g
- 3 trái đậu bắp
- Rau om + ngò gai + quế + 1 trái ớt
- 50g me chín
- ¼ trái khóm loại vừa
- 1 trái cà chua
- 200g xương heo nấu lấy 1 lít nước lèo
- Muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon + 3 tép tỏi + dầu ăn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá he: làm sạch, để ráo, cắt làm 2 theo chiều ngang.
- Khóm: bỏ cùi thái nhuyễn.
- Đậu bắp: bỏ hai đầu, thái mỏng xéo.
- Cà chua: bỏ cuống cắt làm 6.
- Ớt: bào xéo mỏng.
- Me: dầm nước sôi lấy 2 muỗng xúp nước me đặc.
- Tỏi: đập giập, bằm nhuyễn, phi vàng.

2. Chế biến

- Nước lèo nấu sôi trở lại cho cá vào. Cá gần chín cho khóm + đậu bắp + cà chua. Nêm nước me + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon. Khi tất cả chín cho rau om, ngò gai, ớt, quế lên mặt.

3. Cách dùng

Múc canh ra thố.

- Dọn kèm chén nước mắm ngon + ớt thái mỏng

* Canh Chua Cá Lóc

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 con cá lóc 1kg - 5 trái đậu bắp
- ¼ trái thơm chín - 1 trái cà chua
- 200g xương heo lấy 1 lít nước lèo
- Rau om + ngò gai + quế
- Muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon + dầu ăn
- ½ cây bạc hà nhỏ
- 1 vắt me chín 100g
- 1 trái ớt chín
- 4 củ hành tím

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá làm sạch, cắt từng phần đầu đuôi và thân giữa, cắt dày 0,5cm để ráo.
- Chảo nóng cho 2 muỗng dầu ăn, cho cá vào chiên sơ nhanh tay lấy ra để ráo.
- Đậu bắp: bỏ 2 đầu, cắt xéo 0,3cm.
- Khóm bằm nhuyễn bỏ cùi.
- Cà: bỏ cuống, cắt làm 6 theo chiều dọc.
- Me: lấy nước nóng dằm khoảng 2 - 3 muỗng xúp nước me.
- Rau om + ngò gai + quế: bỏ cọng, thái nhuyễn.
- Ớt bào xéo, mỏng.
- Hành tím: bóc vỏ, bào mỏng, phi vàng.

2. Chế biến

Nước lèo nấu sôi cho cá vào nêm nước me + muối + đường + bột ngọt, cá vừa chín vớt ra cho tiếp tục đậu bắp + bạc hà + khóm + cà chua. Khi tất cả chín nêm lại cho vừa ăn, cho hành tím phi + rau om + ngò gai + quế + ớt.

3. Cách dùng

Múc canh ra thố + cá lóc. Dọn kèm nước mắm ngon + ớt thái khoanh.

* Canh Chua Cá Thác Lác

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g cá thác lác
- 1 vắt me chín 50g
- 6 trái đậu bắp
- 3 trái cà chua chín
- 300g xương heo
- Rau om, ngò gai, rau quế, ớt
- Tiêu, muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon + 4 tép tỏi + dầu ăn + nước mắm.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Cá thác lác nêm: - 1 muỗng cà phê tiêu - ½ muỗng cà phê muối - 1 muỗng cà phê bột ngọt.

- 1 chén nướng lạnh + 1 muỗng xúp muối quậy tan dùng muỗng thấm vào nước muối đánh cho cá dai và trong. Xương heo: chặt nhỏ, rửa sạch, 1 lít nước lạnh nấu sôi cho xương heo vào hầm lửa riu riu vớt bọt, nêm gia vị vừa ăn: muối + đường + bột ngọt.

- Cà chua: rửa sạch, thái dọc làm 6.
- Đậu bắp: rửa sạch, cắt bỏ 2 đầu, cắt xéo mỏng 0,2cm.

- Me: dầm nước sôi lấy me đặc 2 muỗng xúp.
- Rau om + ngò gai + rau quế: bỏ cọng, rửa sạch, thái nhuyễn.
- Tỏi: đập giập, bằm nhuyễn, phi vàng.

2. Chế biến

Nấu sôi nước lèo trở lại vít từng muỗng cá vào nồi nước lèo, cho nước me vào + cà chua + đậu bắp.

Nêm lại nước mắm ngon + đường + bột ngọt. Tất cả vừa chín cho rau om + ngò gai + quế + ớt thái mỏng + tỏi phi, 5 phút nhắc xuống.

3. Cách dùng

Múc canh ra thố. Món này dùng với nước mắm nguyên chất + ớt bào mỏng + cơm.

* Canh Chua Rau Muống Tôm

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 bó rau muống non 300g
- 300g xương heo hầm lấy 1 lít nước lèo
- 1 vắt me chín 100g - 300g tôm đất lựa loại vừa
- Rau om + ngò gai + quế, 1 trái ớt
- Muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon + 2 tép tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rau muống: bỏ phần già, úa, sâu, lặt ngắn 5cm, bỏ bớt lá rau muống, rửa sạch để ráo.
- Me: dầm nước sôi lấy khoảng 2 muỗng xúp nước me đặc.
- Tôm đất, cắt ngắn đầu rửa sạch để ráo.
- Rau om + ngò gai + quế: rửa sạch, thái nhỏ.
- Ớt: thái xéo.
- Tỏi: bằm nhuyễn phi vàng.

2. Chế biến

1 lít nước lèo nấu sôi, cho tôm đất vào. Sau đó cho rau muống vào.

Rau chín xanh thêm me + đường + bột ngọt + nước mắm ngon. Cho vào ½ rau om + ngò gai + quế + ½ ớt thái khoanh + tỏi phi vào cho thơm.

3. Cách dùng

Múc canh ra thố, rải nửa rau thơm còn lại + ½ ớt thái khoanh lên thố canh. Dọn kèm chén nước mắm ngon + vài lát ớt thái mỏng.

* Canh Chua Rau Nhút

I. NGUYÊN LIỆU

- 100g tép
- 4 trái cà chua
- Muối, bột ngọt
- 1 muỗng xúp dầu
- 3 bó rau nhút (độ 600g)
- Ngò om, ớt
- 2 muỗng xúp nước mắm
- 1 vắt me chín (hoặc 3 trái me sống)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rau nhút: lặt bó cọng già, rửa sạch, cắt khúc 3 phân.
- Tép: lặt đầu, đuôi, rửa sạch, đập mềm.
- Cà chua: rửa sạch, cắt làm 6 - 8 miếng.
- Ngò om: lặt, rửa sạch, xắt nhỏ.
- Ớt: rửa sạch, xắt lát mỏng, bỏ hột.

2. Chế biến

- Bắc soong cho dầu vào, đợi nóng đổ tép vào xào sơ qua.
- Đổ nước vào tép, nấu sôi (độ 4 - 5 chén) cho rau nhút vào.
- Rửa sơ vắt me, dầm trong 1 chén nước canh sôi, dạo vài lần cho ra hết chất chua, chắt vào canh, bỏ hột.
- Rau nhút chín, cho cà chua vào.
- Nấu sôi, hớt bọt, nêm muối + nước mắm + bột ngọt cho vừa ăn.

3. Cách dùng

Nhắc xuống, rắc ngò om + ớt lên mặt.

Dọn ăn nóng.

* Canh Chua Thơm

I. NGUYÊN LIỆU

- ½ trái thơm + 100g giá
- 200g tép tươi (tôm đất còn sống)
- Ngò gai, rau om - 1 trái ớt chín
- Nước mắm, tiêu, muối, bột ngọt, đường

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thơm: gọt vỏ, tỉa mắt, xắt sợi.
- Tép: rửa sạch, cắt bỏ râu, chân.
- Ngò gai, rau om: lặt rửa sạch, xắt nhỏ.
- Ớt: bỏ hột xắt khoanh.
- Giá: rửa sạch.

2. Chế biến

Nấu độ 1 lít nước sôi. Đâm cọng hành lá + ½ ớt + 2 muỗng nước mắm. Đổ tất cả vào nồi nước. Cho tôm vào, nêm vừa ăn cho thơm và giá vào.

3. Cách dùng

Canh chín nhắc xuống bỏ rau nêm bột ngọt vào.

Ăn nóng với cơm hoặc bún.

* Canh Chua Tôm Càng

I. NGUYÊN LIỆU

- ½kg tôm càng (khoảng 6 con vừa) - 150g so đũa (bông màu trắng)
- 4 củ hành tím, dầu ăn - Rau om + ngò gai + quế, 1 trái ớt + 50g me chín
- Muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon.
- 200g xương heo nấu lấy 1 lít nước lèo

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm càng: cắt đầu, bỏ túi phân đen. Cắt tôm ra làm 4. Rửa sạch, để ráo.
- Me: dầm nước sôi, lược lấy 2 - 3 muỗng xúp nước me đặc.
- Bông so đũa: tách làm hai, rửa sạch để ráo (có sâu nhiều, nên rửa kỹ).
- Rau om + ngò gai + quế: thái nhuyễn.
- Ớt: bào mỏng xéo.
- Hành tím: bóc vỏ, bào mỏng xuôi, phi vàng.

2. Chế biến

Nước lèo nấu sôi cho tôm càng vào, tôm chín đỏ nêm gia vị và nước me, cho bông so đũa vào. Khoảng 5 phút sau cho rau om, ngò gai, rau quế và ½ trái ớt vào. Nêm lại, nhắc xuống.

3. Cách dùng

- Múc canh ra thố.
- Dùng nóng với bún.
- Dọn kèm chén nước mắm ngon + ớt bào mỏng.

* Canh Củ Cải Trắng

I. NGUYÊN LIỆU

- 500g củ cải trắng	- 300g xương heo
- Hành lá, ngò	- Tiêu, muối, nước mắm, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Củ cải: gọt vỏ, rửa sạch, cắt dài 4cm, chẻ làm 4.
- Xương heo: rửa sạch để ráo, xóc vào ½ muỗng cà phê muối, chặt miếng vừa ăn.
- Hành lá, ngò: lặt rửa sạch, cắt nhỏ, cọng lá để riêng.

2. Chế biến

Nấu độ 1,5 lít nước sôi, cho xương heo vào hầm. Vớt bọt thường cho nước trong. Lửa vừa cho thịt mau mềm mà nước vẫn trong. Nêm nước mắm + tiêu. Thịt gần mềm cho củ cải vào, củ cải chín nhắc xuống cho 1 chút bột ngọt + hành ngò.

3. Cách dùng

- Múc canh ra tô ăn nóng.

* Canh Cua Đồng Nấu Cải Bẹ Xanh

I. NGUYÊN LIỆU

- 1kg cua đồng	- Hành lá, ngò - 2 cây cải bẹ xanh
- 5 củ hành, 2 tép tỏi	- 2 muỗng xúp nước mắm
- 2 muỗng xúp dầu	- Muối tiêu, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua: gỡ mai, lấy gạch để riêng bỏ mang gió và rửa sạch mình cua.
- Để cua vào cối giã nhỏ.
- Quậy nước muối, để cua đã giã vào quậy đều
- Dùng rây lược nước cua, bỏ xác.
- Cải bẹ xanh: lặt rửa sạch, xắt nhỏ.
- Củ hành tỏi: lột vỏ, đập giập.
- Hành ngò: lặt rửa sạch, xắt nhỏ.

2. Chế biến

- Nấu nước cua cho sôi đều, bớt lửa nhỏ để thịt cua không nát và đóng váng trên mặt nước vừa nấu. Nêm nước mắm, bột ngọt vừa ăn, vớt thịt cua đóng váng để riêng.
- Để cải bẹ xanh cho vào nồi canh đang sôi.
- Bắc chảo dầu, xào hành tỏi cho thơm, sau đó để gạch cua vào xào chín và trút vô nồi canh - Rắc tiêu.

3. Cách dùng

Múc canh ra tô, để thịt cua lên mặt. Rắc hành, ngò, tiêu - Ăn nóng.

* Canh Cua Đồng Rau Đay

I. NGUYÊN LIỆU

- 1kg cua đồng - 5 củ hành tím, 3 tép tỏi, ngò
- 1 bó rau day, hoặc thay cải bẹ xanh
- Nước mắm, muối, tiêu, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua: đâm chết rửa sạch, bóc bỏ mai cua và các phần không ăn được, gạch cua để riêng.

Cho vào cua độ ½ muỗng xúp muối xóc đều. Dùng cối chày giã nhuyễn cua. Đổ vào nồi cua 1 lít nước. Dùng vải mùng lọc cua để loại bỏ phần vỏ, nếu trong vỏ cua còn thịt, giã tiếp vỏ cua và sau đó lọc lấy nước độ 1 lít.

- Rau đay: lặt rửa sạch, thái nhỏ để ráo nước.
- Củ hành: lột vỏ, thái mỏng.

2. Chế biến

1. Nấu cua: bắc nước lọc cua lên bếp nấu sôi, lửa cao, khi thấy mặt nước nổi váng thì bớt nhỏ lửa cho rau vào. Nêm nếm vừa ăn với muối + nước mắm, một chút bột ngọt + tiêu.

2. Gạch cua: chảo dầu nóng phi hành tỏi cho thơm, cho gạch cua vào xào, nêm một chút muối + bột ngọt.

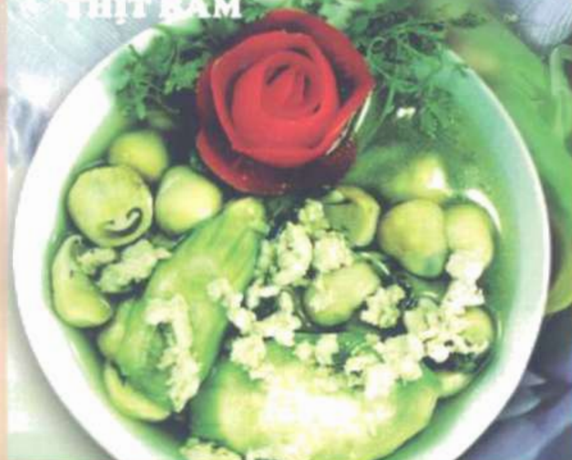
Khi nồi rau chín, cho gạch cua vào, nước sôi trở lại nhắc xuống.

3. Cách dùng

Múc canh ra tô, bên trên để ngò + tiêu. Món ăn nóng với cơm.

MÓN CANH

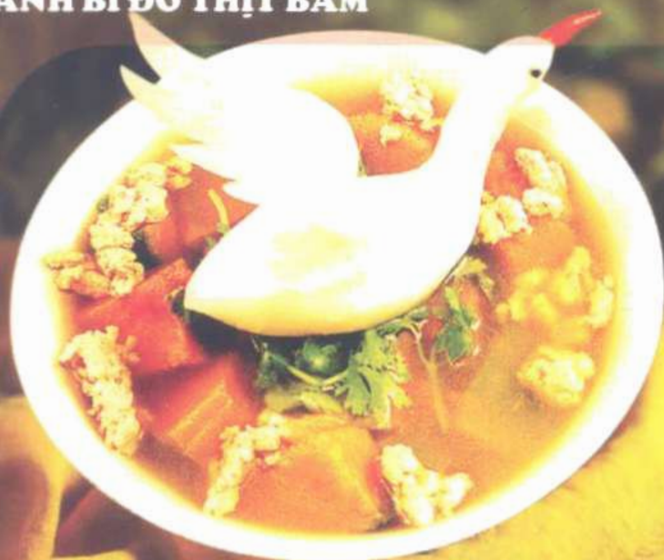

CANH CẢI NGỌT NẤU THỊT


CANH MƯỚP BÚN TÀU THỊT BẰM


SƯỜN NON NẤU BẮP CẢI


CANH XÀ LÁCH XOONG THỊT BẰM

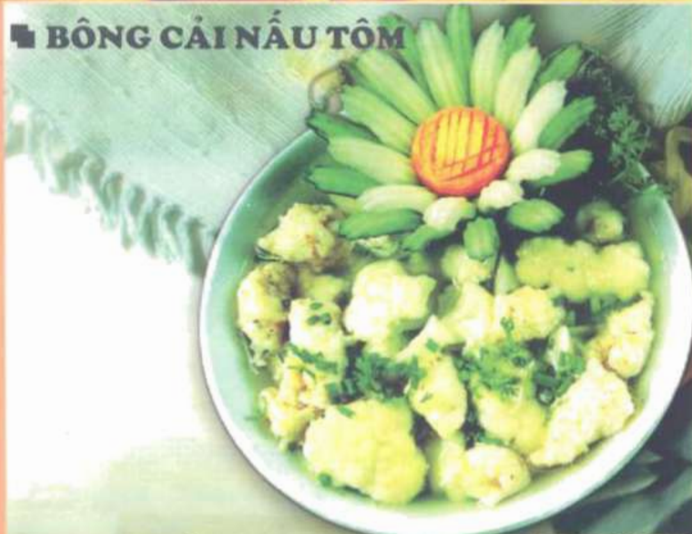




CANH BÍ ĐỎ THỊT BẰM



CANH MIẾN LÒNG GÀ

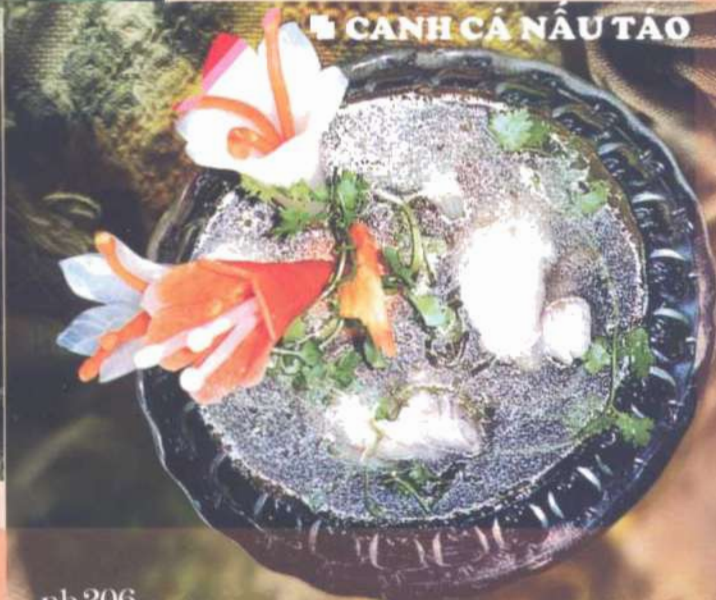


BÔNG CẢI NẤU TÔM

MÓN CANH



CANH KHOAI MỠ NẤU TÔM



CANH CÁ NẤU TÁO

* Canh Củ Cải Muối

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 củ cải muối - 200g sườn heo - Hành, ngò, dầu ăn, tiêu, nước mắm, bột ngọt.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Củ cải: ngâm nước, xả nhiều lần cho hết chất muối mặn. Ngâm độ 1 giờ cho củ cải nở ra. Xắt khoanh mỏng.

Sườn heo: rửa sạch để ráo nước, chặt vừa miếng ăn.

Hành, ngò: rửa sạch, xắt nhỏ phần cọng, lá để riêng.

2. Chế biến

- Cho vào nồi 2 muỗng dầu ăn, dầu nóng cho hành cọng vào cho thơm. Bỏ thịt vào xào, thịt săn lại nêm ½ muỗng nước mắm cho thấm thịt + một chút tiêu.
- Củ cải vắt ráo nước cho vào xào chung với thịt.
- Đổ nước sôi vào liệu vừa nước vừa củ cải, nấu mềm thịt và chín mềm củ cải. Nêm lại cho vừa ăn, nhắc xuống cho một chút bột ngọt và tiêu vào.

3. Cách dùng

Múc ra tô trên rắc hành ngò.

Món ăn nóng với cơm.

Ghi chú: khi xào thịt nêm ít nước mắm vì khi nấu củ cải còn ra nước mặn.

* Canh Dưa Hường

I. NGUYÊN LIỆU

- ½kg dưa hường - 3 con cá rô to. dầu ăn
- Hành ngò, tiêu muối, bột ngọt, nước mắm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá rô: làm sạch, để nguyên con - Dưa hường: gọt vỏ, xắt sợi to - Hành: cắt cọng lá để riêng.

2. Chế biến

Nấu 1 lít nước sôi, cho vào 1 muỗng xúp nước mắm + một chút muối. Nước sôi cho cá vào, nước sôi vài dạo, cho dưa vào, nêm thêm nước mắm + tiêu cho vừa ăn.

- Dưa vừa xanh đều (vừa chín tới) nhắc xuống nêm bột ngọt + ½ muỗng canh dầu ăn.

Không nấu dưa chín mềm nhũn ăn không ngon.

3. Cách dùng

Canh ăn nóng với cơm.

* Canh Đậu Hũ

I. NGUYÊN LIỆU

- 200g thịt nạc - 200g giá - 2 miếng đậu hũ trắng

- 2 tép tỏi - 1 bó hẹ		- Hành ngò - 3 củ hành tím
- Tiêu, đường, muối, nước mắm, bột ngọt, dầu ăn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc: rửa sạch để ráo, băm nhỏ - Củ hành: lột vỏ băm chung với thịt.
- Hẹ: rửa sạch cắt khúc độ 5cm - Đậu hũ: rửa sạch, xắt miếng.

2. Chế biến

- Cho 1 muỗng dầu ăn vào nồi. Dầu nóng cho tỏi vào cho thơm. Bỏ thịt vào nồi xào, thịt săn nêm một chút muối + nước mắm + tiêu.
- Cho vào nồi thịt 1 lít nước sôi, bỏ đậu hũ + giá hẹ vào nấu. Nêm nếm lại cho vừa ăn.

3. Cách dùng

- Canh chín nhắc xuống, cho vài cọng hành, ngò vào. Múc canh ra tô, rắc thêm tiêu.

* Canh Hẹ - Nghêu

I. NGUYÊN LIỆU

- 2kg nghêu lựa loại vừa	- 300g hẹ	- 2 trái dưa leo
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nghêu: ngâm nước lạnh 30 phút, rửa sạch cho vào nồi 1 lít nước + nghêu đậy nắp lại nấu cho nghêu mở miệng ra, nước nấu nghêu lược lại cho trong, thịt nghêu lấy ra một cái tô để ráo.
- Hẹ: rửa sạch, tước bỏ phần đen, cắt ngắn 5cm.
- Dưa leo: rửa sạch, gọt sọc vỏ, cắt miếng vừa mỏng 0,3cm.

2. Chế biến

Nấu sôi nước lèo trở lại cho nghêu vào + dưa leo + hẹ. Nêm lại bột ngọt + nước mắm ngon + đường. Tất cả vừa chín, sôi nhắc xuống.

3. Cách dùng

Cho canh ra thố rắc tiêu.

Món này dùng nóng với nước mắm nguyên chất + ớt bào mỏng.

* Canh Hẹ Nấu Đậu Hũ Trắng

I. NGUYÊN LIỆU

- 3 miếng đậu hũ trắng	- 1 trái dưa leo loại to	- 300g hẹ
- 300g xương heo	- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu hũ trắng: cắt làm 4 theo chiều ngang, cắt lại làm 3.
- Hẹ: rửa sạch, tước bỏ phần đen, cắt ngắn 5cm.
- Dưa leo: rửa sạch, cắt dọc làm 2, bào 0,3cm.

- Xương heo: chặt nhỏ, rửa sạch, để ráo. Để ½ lít nước lạnh nấu sôi cho xương vào hầm lửa riu riu vớt bọt, nêm muối + đường + bột ngọt, lọc lại nước lèo cho trong.

2. Chế biến

Nấu sôi nước lèo trở lại cho đậu hũ trắng vào + dưa leo + hẹ. Nêm lại nước mắm ngon, canh nấu sôi, vừa chín nhắc xuống.

3. Cách dùng

Múc canh ra thố. Rắc tiêu.

Món này dùng nóng với cơm, ớt thái khoanh, nước mắm nguyên chất.

* Canh Giả Riêu

I. NGUYÊN LIỆU

- 500g cà chua chín đỏ - 2 trứng vịt - Hành lá - ngò
- Nước mắm - 30g tôm khô - 1 nắm cần tây - Tiêu - bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà chua: rửa sạch, chẻ miếng.
- Tôm khô: rửa sạch, ngâm trong nước cho mềm, giã nhuyễn, giữ lấy nước ngâm để cho vào canh lấy nước ngọt.
- Trứng: đánh tan, nêm gia vị, cho tôm khô vào.
- Hành + ngò: rửa sạch, xắt nhỏ.
- Cần: rửa sạch, cắt khúc.

2. Chế biến

- Xào cà chua cho chín, nêm nếm vừa ăn.
- Nấu khoảng 1,5 lít nước cho nóng già.
- Bỏ hỗn hợp trứng + tôm vào, chờ trứng nổi lên mặt cho cà + cần vào. Sử dụng lửa vừa để mặt trứng không bị vỡ.

3. Cách dùng

Nêm nếm vừa ăn, cho hành + ngò vào.

Canh có vị chua nhẹ, nước ngọt, hương vị đậm đà. Máng riêu đóng thành khối nổi lên mặt nước.

* Canh Giò Heo Hầm

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 giò heo độ 1kg (giò trước) - ½kg khoai tây - Nước mắm - tiêu - muối
- 1 củ dền - 1 trái su - Bột ngọt - hành lá - 2 củ cà rốt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Giò heo: cạo sạch, chặt miếng to.
- Khoai tây, su, cà rốt, củ dền: gọt vỏ rửa sạch cắt miếng to nhỏ tùy ý.
- Hành lá: rửa sạch, cắt khúc.

2. Chế biến

- Nấu độ 2 lít nước sôi, cho giò heo vào + 1 muỗng cà phê muối, vớt bọt thường, nấu liu riu để nước không bị đục.

- Giò heo gần mềm cho củ dền + cà rốt vào hầm một lúc sau mới cho khoai và su vào. Tiếp tục hầm cho đến chín mềm. Nêm nước mắm, muối, tiêu, bột ngọt cho vừa ăn, cho hành vào.

3. Cách dùng

- Nhắc canh xuống múc ra tô, trên mặt rắc tiêu + hành, ngò. Món này ăn nóng.

* Canh Giò Heo Hầm Măng Tươi

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 chân giò heo sau, nhỏ khoảng ½kg - 300g măng tre tàu hoặc măng mạnh tông
- 3 tép hành lá + ngò + 1 trái ớt - Tiêu + muối + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Giò heo: cạo rửa sạch, chặt vừa ăn để ráo.

- Măng: bỏ phần già, bào mỏng. Nước sôi cho măng vào, luộc khoảng 10 phút rửa sạch để ráo.

- Hành lá: cắt ngắn khoảng 3cm.

- Ngò: xắt nhuyễn.

- Ớt: bào xéo mỏng.

2. Chế biến

Một lít nước sôi cho giò heo vào hầm lửa riu riu, vớt bọt. Giò heo hầm gần mềm cho măng vào + muối + bột ngọt + nước mắm ngon. Nêm lại cho vừa ăn. Khi tất cả mềm nhắc xuống cho hành lá vào.

3. Cách dùng

Múc canh ra thố, rắc tiêu + ngò.

Dọn kèm chén nước mắm ngon + ớt bào mỏng.

* Canh Giò Heo Hầm Củ Cải Muối

I. NGUYÊN LIỆU

- 12 miếng giò heo (mua giò trước) - ngò, 4 tép hành lá
- 300g củ cải muối (mua ở hàng chạp phô)
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Giò heo: cạo rửa sạch, để ráo.

- Củ cải muối: cắt sạch 2 đầu, thái mỏng xéo ngâm nước lạnh 5 phút, bóp xả sạch khoảng 3 lần để ráo (cho hết mặn).

- Ngò: rửa sạch, thái nhuyễn.

- Hành lá: rửa sạch, cắt ngắn 4cm.

2. Chế biến

1 lít nước lạnh nấu sôi cho giò heo vào hầm lửa riu riu, vớt bọt, hầm giò heo vừa mềm cho củ cải muối vào hầm tiếp tục, củ cải và giò heo mềm nêm lại:

- 1 muỗng cà phê tiêu
- ½ muỗng cà phê muối
- 1 muỗng xúp bột ngọt
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng xúp nước mắm ngon

Nhắc xuống rắc tiêu + ngò + hành lá.

3. Cách dùng

Món này dùng nóng với cơm. Ớt thái khoanh + nước mắm nguyên chất.

* Canh Hẹ Nấu Óc Heo

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 bộ óc heo - 2 miếng tàu hũ trắng - 300g hẹ - Hành lá, bột ngọt, tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hẹ lặt sạch, rửa sạch, xắt ra từng khúc vừa ăn.
- Óc heo mua về để nguyên, bỏ gân máu, rửa sạch.
- Tàu hũ non rửa sạch, xắt từng miếng vừa ăn.

2. Chế biến

- Cho soong nước lên bếp, nước sôi, thả óc heo, tàu hũ non vào.
- Nước sôi, nêm nếm vừa ăn, thả hẹ vào.

3. Cách dùng

- Nước sôi lượt nữa, bắc ra, cho tí bột ngọt, và hành lá xắt nhuyễn cùng vài muỗng canh mỡ nước.

* Canh Khoai Mỡ Nấu Tép

I. NGUYÊN LIỆU

- ½kg khoai mỡ - 100g tép - Ngò om, 2 tép hành - ½ muỗng cà phê muối
- 2 muỗng xúp nước mắm - 1 muỗng xúp dầu - Bột ngọt, tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai: gọt vỏ, rửa sạch, xắt lát và dùng dao đập nát, cho vào tô đánh đều.
- Tép: lột vỏ, rửa sạch, đập giập, quết nhuyễn.
- Hành: bỏ lá, lấy củ rửa sạch, đập nát trộn chung với tép, nêm muối + tiêu + bột ngọt.
- Ngò om: lặt, rửa sạch xắt nhỏ.

2. Chế biến

- Nấu nước sôi, dùng muỗng vít từng viên tép bằng ngón tay cho vào.
- Cho khoai vào, quậy đều, hớt bọt.
- Khoai chín, nêm muối, nước mắm, bột ngọt - Rưới dầu vào.

3. Cách dùng

Nhắc xuống rải ngò om và tiêu lên trên. Dùng nóng.

* Canh Khoai Mỡ Thịt Bằm

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g khoai lựa loại tím - 300g thịt nạc dăm
- Rau om + ngò gai + 1 tép hành lá
- Tiêu + muối + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai: dùng bao nylon cầm, gọt vỏ, không rửa lại, dùng dao có bản lớn mài khoai (kéo từ trên xuống) khoai thật nhuyễn (đừng mài trước khoai sẽ bị đen, khi nào nấu mới mài).

- Thịt nạc dăm: bằm nhuyễn nêm chút tiêu + muối + bột ngọt + hành lá lấy phần trắng.

- Rau om + ngò gai + hành lá: phần xanh xắt nhuyễn.

2. Chế biến

Một lít nước lạnh nấu sôi cho thịt bằm vào, thịt vừa chín cho khoai vào, nêm muối + bột ngọt + nước mắm ngon. Khoai chín rắc rau, hành lá lên mặt, nhắc xuống (nấu đừng đặc quá ăn không ngon).

3. Cách dùng

- Múc canh ra thố. Rắc tiêu.
- Món này dùng nóng với cơm + tép ram. Dọn kèm chén nước mắm ngon.

* Canh Khoai Từ

I. NGUYÊN LIỆU

- 1kg khoai từ (lựa khoai bột)
- Hành, ngò, tiêu, nước mắm, bột ngọt
- 250g tép bạc
- 1 muỗng dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tép: rửa sạch, lột vỏ, bỏ đường chỉ đen trên lưng và phần dơ trên đầu tép. Dùng lưỡi dao đập giập con tép.

- Khoai: rửa sạch, gọt vỏ, xắt lát dày 1cm.

- Hành, ngò: rửa sạch, xắt nhỏ cọng lá để riêng.

2. Chế biến

- Cho 1 muỗng dầu vào nồi. Dầu nóng cho hành cọng vào xào cho thơm. Bỏ tép vào xào, nêm tiêu, muối, nước mắm.

- Đổ vào nồi 1 lít nước sôi, nấu cho nước sôi bùng lên đổ khoai vào.

- Khoai mềm nêm bột ngọt + tiêu + nước mắm cho vừa ăn.

3. Cách dùng

Nhắc xuống, múc ra tô, bên trên bỏ hành ngò và tiêu.

* Canh Khoai Môn

I. NGUYÊN LIỆU

- ½kg khoai môn - 200g tôm bạc thẻ - 50g củ hành tím - Hành ngò
- Dầu ăn, tiêu, muối, nước mắm, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai: gọt vỏ, rửa sạch, để ráo nước, xắt miếng vừa ăn.
- Tôm: lột vỏ, rút chỉ đen, dùng dao đập giập bằm nhỏ.
- Củ hành: lột vỏ, xắt mỏng.
- Hành ngò: lặt rửa sạch xắt nhỏ.

2. Chế biến

- Cho 3 muỗng dầu ăn vào nồi, dầu nóng cho củ hành băm nhỏ vào xào cho thơm. Cho tôm vào xào sơ, nêm 2 muỗng nước mắm + một chút tiêu.

- Cho khoai vào nồi xào chung với tôm độ vài phút sau cho khoai thấm, chế vào độ 1,5 lít nước sôi.

3. Cách dùng

- Khoai chín nêm lại vừa ăn. Nhắc canh xuống, nêm một chút bột ngọt và hành ngò, rắc thêm tiêu.

* Canh Khổ Qua Nhồi Thịt Hầm

I. NGUYÊN LIỆU

- 500g khổ qua - 8 tai nấm mèo
- Hành lá, ngò rí - Nước mắm, tiêu, bột ngọt, muối
- 200g thịt heo (thịt vai) - 1 trứng vịt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khổ qua: dùng dao mổ ở đầu trái (đối diện với cuống) dùng muỗng cà phê cho vào ruột trái lấy hết hạt ra, rửa sạch và để ráo.
- Nấm mèo ngâm nước sôi, cho nở tai nấm. Sau đó thái nhuyễn sợi chỉ.
- Hành lá rửa sạch thái nhỏ. Ngò rí rửa sạch để ráo.
- Thịt heo lạng bỏ phần da, thái mỏng và băm nhỏ. Cho tiêu + muối + bột ngọt vào vừa ăn. Sau đó trộn đều với nấm mèo + trứng vịt + hành lá.

Dồn hỗn hợp thịt vừa trộn vào từng trái khổ qua cho vừa đầy.

2. Chế biến

- Nấu sôi độ 1 lít nước, cho vào một ít muối và lần lượt cho khổ qua vào, để lửa to cho nước sôi lên, vớt bọt và bắt đầu để lửa nhỏ cho khổ qua mềm. Vớt bọt thường xuyên và không đậy nắp nồi để nước dùng trong, khổ qua mềm vừa ăn, nêm lại nước dùng bằng nước mắm, bột ngọt, muối cho vừa ăn. Cho ngò rí vào.

3. Cách dùng

Khổ qua khi dùng chấm với nước mắm trong hoặc nước mắm tỏi ớt.

* Canh Khổ Qua Thịt Bằm

I. NGUYÊN LIỆU

- 2 trái khổ qua 200g (lựa loại gai nở to)
- 300g thịt nạc dăm - Ngò, 1 tép hành lá
- Tiêu + muối + bột ngọt + nước mắm ngon
- 200g xương heo nấu lấy một lít nước lèo.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khổ qua: cắt bỏ hai đầu, cắt đôi theo chiều xuôi, bỏ hột, thái mỏng, ngâm nước lạnh với chút muối, bóp nhẹ xả sạch, để ráo.

- Thịt nạc dăm: bằm nhuyễn + tiêu + muối + bột ngọt + hành lá lấy phần trắng.

- Ngò + hành lá: xắt nhuyễn.

2. Chế biến

Một lít nước lèo nấu sôi cho thịt nạc dăm vào, thịt gần chín cho khổ qua vào, nêm lại muối + bột ngọt + nước mắm ngon.

Khi tất cả vừa chín nêm lại vừa ăn cho ngò + hành lá vào nhấc xuống.

3. Cách dùng

Cho canh ra thố. Dọn kèm chén nước mắm ngon nguyên chất.

* Canh Khoai Tây Cà Rốt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 củ cà rốt vừa 200g
- 1 trái su su 100g
- 300g sụn heo
- 2 củ khoai tây 200g
- 2 tép hành lá + ngò
- Tiêu + muối + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà rốt: gọt vỏ, tỉa hoa hoặc cắt xéo 0,3cm.
- Khoai tây: gọt vỏ, cắt miếng vừa ăn.
- Su su: gọt vỏ, cắt miếng vừa ăn.
- Sụn heo: rửa sạch, chặt miếng vừa ăn.
- Hành lá: cắt ngắn 3cm.
- Ngò: thái nhuyễn.

2. Chế biến

* Một lít nước lạnh nấu sôi cho xương sụn heo vào hầm lửa nhỏ vớt bọt, nêm muối. Khi sụn hơi mềm cho cà rốt + khoai tây, kế cho su su vào. Khi tất cả vừa chín mềm nêm lại bột ngọt + nước mắm ngon + hành lá. Nhấc xuống.

3. Cách dùng

- Múc xúp ra thố. Rắc tiêu + ngò.
- Dọn kèm chén nước mắm nguyên chất.

* Canh Lòng Gà, Mướp, Nấm

I. NGUYÊN LIỆU

- 2 bộ lòng gà - 1 trái mướp vừa - 1 tép hành lá + ngò
- 200g nấm rơm búp + 1 muỗng xúp bột năn
- 200g xương hầm lấy 1 lít nước lèo
- Tiêu + muối + bột ngọt + nước mắm ngon.
- Dầu ăn + 2 tép tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lòng gà: chà muối rửa sạch, tỉa hoa. Chảo nóng cho chút dầu ăn + tỏi đập giập, cho lòng gà vào xào nhanh tay + gia vị. Nhắc xuống (bỏ dầu ăn xào).

- Mướp: gọt vỏ, rửa sạch, thái xéo vừa ăn.

- Nấm rơm: gọt thật sạch, ngâm nước lạnh + bột năn 10 phút. Rửa sạch cắt dọc làm hai.

- Tỏi: đập giập khử dầu ăn.

- Hành lá + ngò: thái nhuyễn.

2. Chế biến

- Nước lèo nấu sôi cho lòng gà vào, hầm lửa riu riu, vớt bọt. Lòng gà mềm cho nấm rơm + mướp vào. Nêm lại gia vị vừa ăn nhắc xuống.

3. Cách dùng

Múc canh ra thố. Rắc tiêu, ngò, hành lá.

Dọng kèm chén nước mắm ngon.

* Canh Măng Chua

I. NGUYÊN LIỆU

- 500g cá dứa - 1 trái ớt chín đỏ
- Muối + nước mắm + bột ngọt
- Hành lá, rau nêm
- ½kg măng chua

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: làm sạch, cắt khúc.

- Măng chua: rửa sơ, vắt ráo nước.

- Ớt: bỏ hột xắt khoanh.

- Hành ngò, rau nêm: lặt rửa sạch, xắt nhỏ.

2. Chế biến

- Nấu độ 1,5 lít nước sôi, giã ½ trái ớt + cọng trắng của hành lá + 1 muỗng nước mắm cho vào nồi nước. Cho cá vào, nấu sôi, vớt bọt.

Lừa cá qua một bên, cho măng vào. Nấu chín nêm lại vừa ăn + một chút bột ngọt.

Nhắc cá xuống cho rau nêm và ớt khoanh vào.

3. Cách dùng

Múc cá ra tô. Món này ăn nóng với cơm.

* Canh Miến Gà

I. NGUYÊN LIỆU

- ½ con gà 600g - 20g miến đậu xanh
- 3 tép hành lá + ngò - 1 trái ớt, ½ củ hành tây trắng
- Tiêu + muối + bột ngọt + nước mắm ngon - 4 củ hành tím + dầu ăn + chanh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, lách cánh + đùi gà. Để ráo.

- Miến đậu xanh: nước sôi cho miến vào trụng sơ vừa chín, lấy ra dội qua nước lạnh cắt ngắn 5cm.

- Hành lá + ngò: thái nhuyễn.

- Ớt: bào xéo mỏng.

- Hành tím: bóc vỏ, bào mỏng xuôi. Phi vàng.

- Hành tây: bóc vỏ, bào ngang mỏng.

2. Chế biến

+ Một lít nước lạnh nấu sôi cho thịt gà + hành tây vào hầm lửa riu riu, vớt bọt. Thịt gà chín vớt ra xé sợi vừa ăn. Rây lại nướng lèo cho trong.

+ Nấu nước lèo sôi trở lại cho gia vị + thịt gà.

+ Miến đậu xanh - Khoảng 5 phút cho hành lá + ngò.

+ Hành phi lên mặt nhấc xuống.

3. Cách dùng

* Múc canh ra thố. Rắc tiêu.

Món này dùng nóng với chanh + nước mắm ngon + ớt bào mỏng.

* Canh Mồng Tơi, Nấm, Thịt Bằm

I. NGUYÊN LIỆU

- Một bó mồng tơi 300g - 100g nấm rơm búp - 1 muỗng xúp bột năn
- 300g thịt nạc dăm - 2 tép hành lá - Tiêu + muối + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mồng tơi lấy cọng, lá non, rửa sạch để ráo.

- Nấm: gọt chân sạch, ngâm nước lạnh + bột năn mười phút rửa sạch, cắt đôi theo chiều xuôi.

- Thịt nạc dăm: bằm nhuyễn nêm chút tiêu + muối + hành + bột ngọt + hành lá lấy phần trắng.

- Hành lá phần xanh cắt 2cm.

2. Chế biến

- Một lít nước lạnh nấu sôi cho thịt dăm vò viên vào + chút muối. Thịt vừa chín cho nấm vào + Mồng tơi phần cọng, nêm bột ngọt.

- Nước mắm ngon + lá mồng tơi, rau vừa chín cho hành nhắc xuống.

3. Cách dùng

- Múc canh ra thố, rắc tiêu. Dọn kèm chén nước mắm nguyên chất. Dùng nóng.

* Canh Mồng Tơi + Mướp

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 bó rau mồng tơi - 1 trái mướp - 150 thịt nạc dăm - 100g tôm bạc
- Nước mắm, muối, tiêu, bột ngọt - Dầu ăn
- 3 củ hành tím + hành lá + ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mồng tơi: rửa sạch, cắt từng khúc dài độ 3cm.
- Mướp: gọt vỏ, rửa sạch, thái xéo độ 1cm.
- Thịt nạc: xắt móng, bằm nhỏ.
- Tôm: rửa sạch, lột vỏ, rút bỏ chỉ đen, xắt hạt lựu.
- Hành lá: rửa sạch, phần củ trắng dập giập, cắt nhỏ.
- Lá hành + ngò: xắt nhỏ.
- Củ hành: lột vỏ, rửa sạch, thái lát mỏng.

2. Chế biến

Đổ vào nồi hai muỗng dầu ăn, dầu nóng cho củ hành + phần củ trắng của hành lá vào xào cho thơm. Cho thịt + tôm vào xào cho thịt săn lại. Nêm tiêu + nước mắm + một chút muối vào xào chung với thịt cho thấm. Đổ vào nồi độ 1 lít nước sôi. Nước thật sôi vớt bọt cho mướp + mồng tơi vào. Liệu rau vừa chín nêm lại cho vừa ăn.

3. Cách dùng

Nhấc xuống nêm thêm một chút bột ngọt + hành lá + ngò + tiêu. Món này ăn nóng.

Ghi chú: Không để mướp và rau chín nhừ, ăn không ngon.

* Canh Nấm Rơm Nấu Ngót

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g nấm rơm búp - 200g cà chua chín - 100g củ cải mặn
- 50g củ kiệu tươi - Tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn, ngò, nước tương.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, để ráo nước, nấm to chẻ đôi.
- Cà chua: xắt móng, bỏ hột.
- Củ cải mặn: ngâm nước lạnh, rửa sạch, xắt mỏng.
- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, băm nhỏ.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi vào xào cho thơm, cho nấm rơm vào, xào độ 5 phút, cho củ cải, nêm chút tiêu + đường + bột ngọt + một chút nước tương cho vừa ăn, cho cà chua vào, trộn nhẹ tay cho đều, nhấc xuống.

3. Cách dùng

- Múc canh ra tô, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Canh này dùng nóng với cơm.

*Canh Nấm Rơm - Rau Dền - Thịt Bằm

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g thịt nạc dăm
- 1 bó rau dền 200g
- 150 nấm rơm búp
- 1 muỗng xúp bột năn
- 1 tép hành lá + ngò + 1 trái ớt
- 200g xương heo nấu lấy 1 lít nước lèo
- Tiêu + muối + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc dăm: bằm nhuyễn + hành lá phần trắng + tiêu + muối + bột ngọt.

- Nấm rơm: gọt chân sạch, ngâm nước lạnh + bột năn 10 phút rửa sạch cắt làm hai theo chiều xuôi.

- Rau dền: bỏ cọng già, lá úa, sâu, cắt ngắn 4cm.

- Ớt bào xéo mỏng, hành lá + ngò: xắt nhuyễn.

2. Chế biến

Nước lèo nấu sôi cho thịt bằm vào, thịt gần chín cho rau vào, nêm muối + bột ngọt, nước mắm ngon nhắc xuống.

3. Cách dùng

Múc canh ra thố. Rắc tiêu + ngò + hành lá.

Dọn kèm chén nước mắm nguyên chất + ớt bào mỏng.

* Canh Rau Dền

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 bó rau dền
- Hành lá, ngò, dầu ăn
- 20g tôm khô
- Tiêu, nước mắm, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Rau: lặt rửa sạch, để ráo, ngắt khúc.

Tôm khô: rửa sạch, ngâm nước cho mềm, vớt tôm giã nhỏ, nước ngâm tôm đổ chung vô nồi canh.

Hành, ngò: lặt rửa sạch, xắt nhỏ, cọng lá để riêng.

2. Chế biến

Cho vào nồi 1 muỗng dầu, phi cọng hành cho thơm. Để tôm vào xào cho ngấm dầu.

Đổ vào nồi 2 tô nước sôi, nêm nước mắm bột ngọt tiêu vừa ăn. Nước thật sôi cho rau vào.

3. Cách dùng

Canh chín nhắc xuống múc ra tô rắc thêm tiêu và hành ngò. Ăn nóng.

* Canh Rau Ngót

I. NGUYÊN LIỆU

- 2 bó rau ngót - 200g tôm bạc thẻ - Tỏi, hành lá, tiêu, muối, nước mắm, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Tôm: lột vỏ + bỏ chỉ đen trên lưng và phần dơ trên đầu. Dùng lưỡi dao đập dẹp tôm.

Rau ngót: ngắt lấy lá non, rửa sạch, để ráo nước.

Hành lá: rửa sạch, cắt nhỏ.

2. Chế biến

Đổ dầu vào nồi, xào tôm cho săn thịt, nêm muối + nước mắm + tiêu.

- Đổ vào nồi 2/3 lít nước sôi. Nêm vừa ăn. Cho rau ngót vào nấu chín rau.

3. Cách dùng

Nhắc xuống nêm bột ngọt, tiêu, hành. Ăn nóng.

Có thể nấu mướp xắt khoanh chung với rau ngót.

* Canh Xà Lách Soong Thịt Bằm

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g thịt nạc dăm - 300g xà lách soong
- Ngò + 2 tép hành lá - 200g xương heo nấu lấy 1 lít nước lèo
- Tiêu + muối + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc dăm: bằm nhuyễn + hành lá lấy phần trắng + tiêu + muối + bột ngọt.

- Xà lách soong: bỏ cọng già, rễ, rửa sạch để ráo. - Ngò + hành lá: thái nhuyễn.

2. Chế biến

- Nước lèo nấu sôi cho thịt bằm vào, thịt chín nêm muối + bột ngọt + nước mắm ngon cho xà lách soong vào. Rau vừa chín xanh nhắc xuống. Có thể thay thịt nạc dăm bằng thịt bò.

3. Cách dùng

- Múc canh ra thố. Rắc tiêu + ngò, hành. Dọn kèm chén nước mắm ngon.

* Canh Su Su Tôm Khô

I. NGUYÊN LIỆU

- 2 trái su su khoảng 200g - 10g tôm khô lựa loại vừa đỏ
- 2 tép hành lá + ngò - 200g xương heo nấu lấy 1 lít nước lèo
- Tiêu + muối + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Su su: gọt vỏ, rửa sạch cắt miếng vừa ăn hoặc thái mỏng, thái sợi vừa ăn.
- Tôm khô: ngâm nước lạnh 10 phút xả sạch để ráo.
- Hành lá: xắt nhuyễn.

2. Chế biến

Nước lèo nấu sôi cho tôm khô vào, vớt bọt. Khi tôm khô mềm cho su su vào, nêm lại gia vị vừa ăn. Khi tất cả chín mềm cho hành lá + ngò vào, nhấc xuống. Có thể nêm rau răm thay cho hành lá + ngò.

3. Cách dùng

Múc canh ra thố. Rắc tiêu.

Dọn kèm chén nước mắm ngon.

* Canh Rau Tần Ô Nấu Cá Thác Lác

I. NGUYÊN LIỆU

- ½kg rau tần ô - Ngò - 300g xương heo - 300g cá thác lác
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rau tần ô: rửa sạch, bỏ cọng già, lá sâu, cắt ngắn 5cm để ráo.

- Cá thác lác: nêm 1 muỗng cà phê tiêu, ½ muỗng cà phê muối, 1 muỗng cà phê bột ngọt.

Một chén nước lạnh + 1 muỗng xúp muối, quậy tan.

Dùng muỗng thấm vào nước muối đánh cho cá trong và dai.

- Xương heo: chặt nhỏ, rửa sạch, để ráo, 1 lít nước lạnh nấu sôi cho xương heo vào hầm lửa riu riu, vớt bọt. Nêm lại vừa ăn. Lọc nước lèo cho trong.

- Ngò: bỏ cọng, rửa sạch, thái nhuyễn.

2. Chế biến

Nấu sôi nước lèo trở lại, vắt từng miếng cá vào nước lèo, cá vừa nổi lên, nêm lại nước mắm ngon. Nêm vừa ăn cho rau tần ô vào, rau vừa xanh nhấc xuống.

3. Cách dùng

Múc canh ra thố, rắc tiêu + ngò.

Món này dùng nóng với cơm + nước mắm nguyên chất + ớt bào móng.

* Canh Thịt Bò Lá Lốt

I. NGUYÊN LIỆU

- 200g thịt bò - 10 lá lốt non, lớn
- Dầu ăn - Tỏi, tiêu, đường, bột ngọt, muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò xắt mỏng, ướp tỏi, hành băm nhuyễn, muối, tiêu, đường, bột ngọt.

- Lá lốt rửa sạch, cắt sợi nhuyễn.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu nóng, cho tỏi vào phi thơm, cho thịt vào xào lửa lớn. Thịt vừa chín tới, múc thịt ra, đổ nước vào (cỡ 1 tô), đun sôi, nêm vừa ăn, cho thịt và lá lốt vào, sôi, bắc xuống.

3. Cách dùng

- Khi ăn múc ra tô rắc tiêu lên mặt.

Yêu cầu: thịt vừa chín, không dai, canh có vị vừa ăn. Canh thịt bò có thể thay lá lốt bằng hành và rau răm.

* Canh Thịt Bò Nấu Rau Răm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 100g thịt bò
- 1 bó rau răm - 5 củ hành tím
- Hành ngò, dầu ăn
- Tiêu muối, nước mắm, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò: rửa sạch, lóc bỏ gân, băm nhỏ.
- Củ hành: lột vỏ, rửa sạch băm chung với củ hành.
- Rau răm: lặt rửa sạch.
- Hành, ngò: rửa sạch, xắt nhỏ phần cọng, lá để riêng.

2. Chế biến

- Xào thịt bò và nêm gia vị. Thịt vừa săn cho vào độ 2/3 lít nước sôi, nấu lửa cao cho nước sôi bùng trở lại cho rau răm vào.
- Rau chín nêm lại vừa ăn, nhắc xuống cho vào một chút bột ngọt.

3. Cách dùng

- Múc canh ra tô, bên trên rắc tiêu + hành, ngò cho thơm. Ăn nóng.

* Canh Kim Lo

I. NGUYÊN LIỆU

- ½kg xương khô cá tra
- 300g khoai lang bí
- 3 trái bắp tươi non
- 1 muỗng xúp dầu
- 2 muỗng xúp nước mắm
- Hành lá - tiêu - bột ngọt
- Rau dền - rau mồng tơi - rau ngót: mỗi thứ độ một nắm tay

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai lang: gọt vỏ, rửa sạch, xắt khoanh hoặc xắt hạt lựu.
- Bắp trái: lột vỏ, xắt lát mỏng bỏ cùi.
- Rau dền, rau mồng tơi, rau ngót: lặt rửa sạch.
- Hành lá: lặt rửa sạch xắt nhỏ.

2. Chế biến

- Bắc soong nước, cho xương khô vào để nấu lấy nước ngọt.
- Nước sôi, cho bắp xắt lát vào, sau đó cho khoai vào.
- Vớt xương cho ra rỉa lấy nạc, bỏ xương.
- Cho rau vào, nêm nước mắm + bột ngọt vừa ăn.
- Hớt bọt, để dầu vào.

3. Cách dùng

Canh sôi nhắc xuống, cho hành lá vào và rắc tiêu lên mặt. Dọn ăn nóng.

III/8. CÁC MÓN XÚP

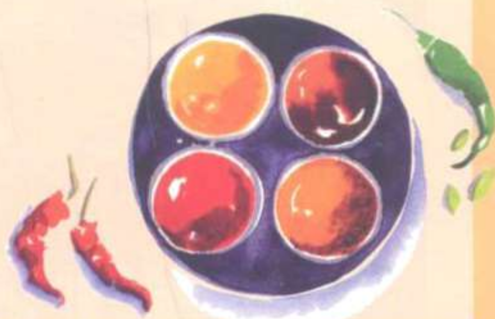
- Xúp ao thu
- Xúp Bắc Kinh
- Xúp bắp
- Bắp nấu cua
- Xúp bò hầm
- Xúp bóng cá nấu cua, gà
- Xúp cà chua
- Xúp cá
- Xúp cá tôm cua
- Xúp cà rốt
- Xúp cải soong
- Xúp cua
- Xúp cua gà nấu nấm
- Xúp đông cô Tứ Xuyên
- Xúp gà phủ xôi chiên
- Xúp giả yến
- Xúp gà nấu nấm + măng tây
- Xúp gà nấm
- Xúp hành
- Xúp hải vị trùng dương
- Xúp hoành thánh
- Xúp hồng nhạn
- Xúp hoa xuân
- Xúp hướng dương
- Xúp khoai
- Xúp liên hoa
- Xúp tuyết nhĩ
- Xúp măng tây nấu cua (cách 1, cách 2)
- Xúp minosa
- Xúp mùa xuân
- Xúp nấm rơm
- Xúp ngũ hương sao
- Xúp óc heo
- Xúp khoai tây sữa tươi
- Xúp phó mát
- Xúp tam thi hội Tô Châu
- Xúp rau
- Xúp thái cực
- Xúp thập cẩm
- Xúp thiên nga
- Xúp thụt bò
- Xúp tỏi trứng
- Xúp trứng hấp
- Xúp trứng nấu măng tây, nấm
- Xúp Trân Châu
- Xúp tứ vị
- Xúp vi cá



MÓN XÚP



XÚP TÔM NẤU NẤM







XÚP GÀ PHỦ XÔI CHIÊN

XÚP

XÚP HOA XUÂN

* Xúp Ao Thu

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g xương, đầu, chân, cánh gà
- 1 bộ óc heo
- 100g thịt cua - 100g jambon
- 200g bột năn , ớt nhỏ
- 12 trứng cút, 2 trứng gà
- Gia vị - ngò
- 1 muỗng xúp rượu trắng
- 1 củ gừng nhỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương gà rửa sạch cho vào nồi nước sôi (3 lít) hầm lấy nước lèo (2 lít), hớt bọt kỹ.

- Óc heo rửa nước muối, xả lại nước lạnh, dùng dao nhọn lấy gân máu, cho vào tô đá hoặc khay nhôm, gừng lát xắt mỏng để lên cho tiêu + bột ngọt lên óc heo. Rồi cho tô óc heo vào nồi hấp chín. Khi chín đem óc heo ra bằm nhỏ.

- Thịt cua rỉa nhỏ, ướp tiêu + bột ngọt.

- Jambon cắt lát mỏng, cắt tỉa cánh hoa sen lớn, nhỏ khác nhau.

2. Chế biến

- Lấy chén chum thoa mỡ, cho trứng cút sống vào, để jambon xen kẽ các cánh thành hình hoa cho vào nồi hấp chín.

- Lấy lòng trắng trứng gà đánh nổi, cứng, cho vào rây rưới nước sôi lên cho chín trứng.

- Bắc nồi nước lèo lên bếp nấu sôi, cho óc heo + thịt cua + rượu vào nấu sôi lại, hớt bọt kỹ. Nêm gia vị hơi đậm. Cho bột năn hòa nước lạnh vào khuấy sanh sánh. Rồi nêm lại cho vừa ăn, cho trứng gà vào khuấy đều rồi nhắc xuống.

3. Trình bày

Múc xúp ra thố, giữa để con thiên nga. Chung quanh xếp hoa.

- Cắm lá ngò rải rác. Dùng nóng rắc thêm tiêu.

* Xúp Bắc Kinh

I. NGUYÊN LIỆU

- 200g thịt nạc
- 6 cái đầu gà - 2 trứng gà - gia vị, ngò
- 12 trứng cút
- ½ hộp măng tây - 20g nấm đông cô
- 1 củ hành tây
- 1 muỗng xúp bột bắp (100g)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đầu gà + thịt + muối + bột ngọt + hành bào.

Nấu chín thịt vớt ra xé sợi, còn nước lọc lại làm nước lèo.

- Măng tây xé sợi bỏ nước.

- Nấm ngâm nước xắt sợi.

- Hành tây xắt sợi.

- Bột bắp quậy nước cho tan bột.
- Trứng gà quậy cho tan trứng.
- Trứng cút luộc chín bóc vỏ.

2. Chế biến

- Lường một thố nước lèo cho vào nồi nấu sôi, để thịt + măng + nấm + bột bắp + trứng + hành tây.
- Nêm gia vị cho vừa ăn. Để ngò xắt nhỏ nhắc xuống.

3. Trình bày

Múc xúp ra thố để trứng cút vào, ăn nóng với giấm tiêu.

* Xúp Bắp

I. NGUYÊN LIỆU

- 400g xương đầu cánh gà
- 1 ức gà 200g
- 12 trứng cút
- 2 hột gà
- 200g thịt nạc cua
- ½ hộp bắp hộp
- Ngò, 1 củ hành tây trắng
- 150g bột năn
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon + giấm
- Làm trái bắp: 1 hột gà lấy lòng đỏ + 1 muỗng xúp dầu mè + vài giọt màu vàng
- 1 khuôn trái bắp đục

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương đầu cánh: rửa sạch, chặt nhỏ để ráo, thịt gà rửa sạch để ráo. 2 lít nước lạnh nấu sôi cho xương đầu cánh gà + thịt gà vào hầm lửa riu riu, vớt bọt + vài lát hành tây bào mỏng vào cho thơm và ngọt nước lèo + muối + đường + bột ngọt.

Xương và thịt mềm, lọc lại nước lèo cho trong, thịt gà xé sợi nhuyễn bỏ da gà và xương gà.

- Trứng cút: luộc chín bóc vỏ.
- Hột gà: lấy lòng đỏ quậy tan.
- Thịt nạc cua: rỉa nhỏ.
- Bắp hộp: cắt trái bắp làm 4 theo chiều ngang.
- Ngò: rửa sạch để ráo.
- Hành tây trắng: bào mỏng theo chiều ngang ½ củ. Còn lại ½ củ thái hột lựu nhỏ.
- Bột năn : quậy với nước lạnh đặc.

2. Chế biến

Nấu nước lèo sôi trở lại, cho thịt gà + trứng cút + thịt nạc cua + bắp hộp + hành tây xắt hạt lựu + tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon + bột năn quậy nước lạnh cho vào. Lửa trung bình, bột năn quậy một chiều, bột chín trong, trứng cút nổi ngang mặt là được. Tiếp tục để lòng đỏ hột gà vào. Hột gà nổi gân là được.

Nêm lại vừa ăn.

3. Trình bày

Múc xúp ra thố. Rắc tiêu + ngò.

Để trái bắp giả lên mặt. Món này dùng nóng với giấm.

+ Trái bắp: - Khuôn trái bắp thoa chút dầu mè cho đều hình trái bắp.

Lòng đỏ hột gà quậy tan cho dầu mè + vài giọt màu vàng quậy lên thật đều. Đổ hỗn hợp vào khuôn bắp đem hấp cách thủy khoảng 30 phút.

Khi hấp mở nắp để trái bắp không bị mất màu.

Dùng dao nạy bắp ra, bề mặt là đáy khuôn.

* Bắp Nấu Cua

I. NGUYÊN LIỆU

- 10 trái bắp tươi + non
- 4 con cua - ½kg xương heo
- 2 lít nước - Hành lá, ngò
- 2 muỗng xúp bột mì tinh
- 2 muỗng xúp nước mắm
- Muối, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bắp: lột vỏ, rửa sạch, xắt lát mỏng.
- Cua: rửa sạch, hấp chín, rỉa lấy thịt.
- Xương heo: rửa sạch chặt khúc nấu với 2 lít nước để lấy nước ngọt.
- Hành lá, ngò: lặt, rửa, xắt nhỏ.

2. Chế biến

- Cho bắp + muối (độ ½ muỗng cà phê) vào nước xương heo, quậy thường cho đến khi bắp chín.
- Để thịt cua vào quậy đều.
- Quậy bột mì tinh tan trong nước lạnh, cho vào nồi xúp, quậy thường cho đến khi bột trong.

3. Trình bày

Nêm nước mắm, bột ngọt, tiêu nhắc xuống.

Rắc hành ngò.

* Xúp Bò Hầm

I. NGUYÊN LIỆU

- 1kg xương bò
- 300g thịt bò mềm
- 100g bơ
- 1 củ hành tây - Gia vị, ngò
- 100g hành củ
- 50 hành khô
- 2 củ su hào
- 2 củ cà rốt
- 2 cây tỏi tây
- 3 lát bánh mì Sandwich

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương bò rửa sạch với nước muối cho đến khi nước trong. Để nước vào nấu với muối + bột ngọt hành củ dập giập, cho xương ra nước ngọt làm nước lèo, lọc lại cho trong.

- Cà rốt xắt sợi nhuyễn xào sơ với bơ.

- Bánh mì xắt sợi nhuyễn chiên vàng.

- Tỏi tây cắt khúc xắt sợi.

2. Chế biến

Bắc nước lèo lên bếp nấu sôi, cho thịt bò + cà rốt + su hào + tỏi tây + gia vị, nêm vừa ăn + hành khô vào nhắc xuống + hành tây xắt sợi nhuyễn.

3. Trình bày

Múc xúp ra dĩa, chung quanh rải bánh mì điểm ngò cho đẹp. Ăn nóng.

* Xúp Bóng Cá Nấu Cua, Gà

I. NGUYÊN LIỆU

- 100g bóng cá - 100g bóng bì - 200g thịt cua - 1 ức gà và đầu chân gà
- 1 củ hành tây - ½ cà phê phèn chua - 200g bột năn
- 1 muỗng cà phê bột mì - 50g củ hành đỏ - 2 trứng gà, 1 trứng vịt, 12 trứng cút
- 1 xị giấm trắng, 1 muỗng cà phê phèn chua
- 1 củ gừng, 1 xị rượu trắng - đường phèn - gia vị

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Phèn chua: cho vào thau nước ấm quậy tan.

- Bóng cá: cho vào thau nước trên ngâm cho trắng và giòn trong 30 phút. Vớt ra, rồi cho bóng cá vào ngâm nước rượu + gừng giã nhỏ để mất mùi tanh, độ 5 phút, xả sạch chiên giòn, cắt nhỏ. Nếu mua bóng đã chiên thì ngâm rượu gừng rồi xả sạch.

- Bóng bì: ngâm vào thau nước ấm có pha giấm độ 15 phút vớt ra. Nếu còn hôi, ngâm vào nước rượu gừng 5 phút xả sạch, xắt nhỏ.

- Gà và xương gà: cho vào nước sôi hầm, để lửa nhỏ, hớt bọt kỹ, cho muối và củ hành đỏ vào để nước lèo thơm. Gà chín vớt ra xé sợi, nước hầm gà lược lấy nước lèo.

- Trứng cút: luộc chín, bóc vỏ tỉa hoa.

- Trứng vịt: đánh tan với 1 muỗng cà phê bột mì, 1 muỗng cà phê bột năng, 1 muỗng xúp nước, 1 muỗng cà phê dầu mè, ½ muỗng cà phê dầu điều đỏ, bột ngọt, muối, cho vào chén hòa tan rồi đem hấp chín, lấy ra bằm nhỏ hoặc để nguyên tỉa hình con cá.

2. Chế biến

Nồi nước lèo nấu sôi lại, cho thịt cua + thịt gà + bóng cá + bóng bì. Khi sôi hớt bọt kỹ, nêm lại vừa ăn. Cho bột năn hòa nước lạnh vào khuấy đều. Cuối cùng cho trứng gà vào khuấy đều, cho hành tây vào nhắc xuống.

3. Trình bày

Múc xúp ra thố, giữa xếp con cá, chung quanh xếp trứng cút và lá ngò, rắc tiêu lên mặt. Dùng nóng.

* Xúp Cà Chua

I. NGUYÊN LIỆU

- 2 lít nước lèo - 1kg cà chua - 100g bơ
- 6 miếng bánh mì Sandwich sấy khô - 1 hộp kem tươi - Gia vị, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà chua luộc qua nước sôi, bóc vỏ, bỏ hột, xắt hạt lựu xào sơ với bơ.

2. Chế biến

- Cho nước lèo lên bếp nấu sôi, cho cà chua vào nấu nhừ, nêm gia vị cho vừa ăn.
- Cho kem tươi vào hỗn hợp cà chua quấy đều.

3. Trình bày

Cho xúp ra dĩa trên rắc tiêu, ngò. Ăn với bánh mì Sandwich sấy khô.

* Xúp Cá

I. NGUYÊN LIỆU

- ½kg cá chẽm lấy khúc giữa
- 1 củ hành tây
- 4 quả cà chua
- Vài cọng thìa là
- 1 hộp kem tươi
- 100g bơ - Gia vị, cà, ớt, ngò
- 1 viên nước lèo heo
- 2 củ khoai tây to

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá bỏ da, bỏ xương, xắt hạt lựu xào sơ với bơ.
- Hành tây xắt hạt lựu xào bơ.
- Khoai tây xắt hạt lựu xào sơ với bơ.
- Cà chua bỏ hột xắt hạt lựu xào sơ với bơ.
- Thìa là thái nhuyễn.
- Nước lèo + xương cá + da cá nấu lấy 1 tô nước lèo.

2. Chế biến

- Bắc nước lèo lên bếp nấu sôi, cho cá + khoai + cà chua + hành tây nấu sôi cho các thứ chín, nêm gia vị cho vừa ăn.

3. Trình bày

Múc xúp ra dĩa chung quanh rưới kem tươi, giữa để thìa là. Ăn nóng.

* Xúp Cá Tôm Cua

I. NGUYÊN LIỆU

- Một khúc cá chép hoặc cá chẽm nạc độ ½kg.- ½kg tôm đất
- 200g con nghêu đã cạy vỏ sẵn - 2 con cua thịt - 1 củ cà rốt, 1 củ cải trắng
- 1 cây tỏi tây - 4 muỗng xúp bơ hoặc mỡ - 50g hành ta, 1 củ tỏi
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt - 3 cây cần tàu - 1 muỗng cà phê nghệ tán nhỏ
- 100g cà chua xay - 1 ổ bánh mì lạt xắt mỏng dày 5 ly
- 5 lá thơm - 5 bông đinh hương, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

1. Cá: làm sạch, để nguyên khía.

2. Tôm: rửa sạch, để nguyên con.

3. Cua: chà rửa sạch. Tách bỏ mai và yếm, chặt đôi theo yếm cua.

4. Nghêu: bắc chảo nóng, phi hành, tỏi cho thơm, cho nghêu vào xào độ 10 phút, nêm vừa ăn, nhắc xuống.

5. Cà rốt, củ cải trắng, gọt rửa sạch, cắt đôi, khúc nhỏ chẻ dọc làm đôi, khúc to chẻ làm tư.

6. Tỏi tây: xắt nhỏ dài độ 1cm.

7. Hành ta, tỏi: bằm nhỏ

8. Cần tàu cắt khúc độ 3cm

2. Chế biến

Bắc soong lên bếp cho dầu hoặc bơ, hành tỏi băm nhỏ xong cho tỏi tây, cần tàu xào độ 5 phút, cho cà chua xay, nghệ, lá thơm, đinh hương vào xào độ 10 phút cho thơm, cho 2 lít nước lã vào, tiếp tục nấu cho nước sôi, cho cà rốt, củ cải trắng vào nấu cho hơi chín, cho nghêu tôm, cua, cá vào nêm vừa ăn. Tiếp tục nấu tôm cua cá chín nhắc xuống, vớt tôm, cua, cá, nghêu ra, lọc kỹ nước luộc tôm cho vào soong, nấu nóng trở lại cho vừa ăn.

3. Trình bày

Nước này dùng nóng với bánh mì, cá, tôm, cua, nghêu rắc thêm tiêu, ngò cho thơm.

* Xúp Cà Rốt

I. NGUYÊN LIỆU

- ½kg cà rốt	- 1 lít sữa tươi - Ngò
- 1 muỗng xúp bột mì	- Gia vị + tiêu + muối + bột ngọt
- 1 ổ bánh mì Sandwich	- 2 hột gà - 1 củ cải trắng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà rốt: gọt vỏ, tỉa hoa, cắt mỏng vừa ăn. Nấu sôi cho chút muối, cho cà rốt vào luộc sơ xả sạch để ráo.
- Ngò: rửa sạch, để ráo.
- Bánh mì Sandwich xắt hạt lựu chiên vàng.
- Hột gà luộc chín.
- Củ cải trắng tỉa thiên nga.

2. Chế biến

- Sữa + bột + tiêu + muối + bột ngọt quậy đều bắc lên bếp quậy liền tay cho chín đặc lại; cho cà rốt + bơ vào. Nêm lại nhắc xuống.

3. Trình bày

Múc xúp ra dĩa, giữa để ngò và 2 con thiên nga. Xung quanh để bánh mì chiên. Dùng nóng.

* Xúp Cải Xoong

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 lít nước dùng - 500g cải xà lách soong - 3 trứng gà - gia vị
- Cà, ớt, ngò - 100g bơ - 100g bột mì
- 1 hộp kem tươi - ½kg khoai tây - 1 trứng gà - 1 củ cà rốt nhỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cải xà lách soong rửa sạch thái nhỏ, xào với bơ cho chín.
- Lòng đỏ trứng gà quậy đều.
- Bột mì rang với dầu cho vàng.
- Khoai tây gọt vỏ cắt miếng xào với bơ.
- Trứng vịt + một chút muối + 1 muỗng cà phê nước + 1 muỗng cà phê bột năng + một ít màu vàng quậy đều, chiên vàng như bánh xèo. Cắt hoa hướng dương.
- Cà rốt tỉa hoa trụng sơ cho chín.

2. Chế biến

- Bắc nước lèo nấu sôi cho khoai + cải soong vào nấu nhừ, đem ra nghiền nát hay xay nhuyễn.
- Cho hỗn hợp xay nhuyễn bắc lên bếp + bột mì rang + kem tươi + lòng đỏ trứng + gia vị cho vừa ăn.

3. Trình bày

Múc xúp ra dĩa, trên xếp hoa hướng dương, cà rốt, điểm thêm ngò cho đẹp. Ăn nóng.

* Xúp Cua

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g xương đầu cánh gà - 200g thịt nạc cua - 1 ức gà 300g
- 1 củ hành tây trắng - 200g bột năn - ngò - 12 trứng cút - 2 hột gà
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương đầu cánh: chặt nhỏ, ngâm nước lạnh pha chút muối rửa sạch để ráo. 2 lít nước lạnh nấu cho sôi cho xương gà vào, hầm lửa riu riu vớt bọt, muối + đường + bột ngọt + hành tây ½ củ bào mỏng. Xương mềm lọc lại nước lèo cho trong.
- Thịt nạc cua rỉa nhỏ.
- Ức gà rửa sạch cho vào nước lèo, thịt chín xé sợi nhuyễn.
- Hành tây: ½ củ bào mỏng, ½ xắt hạt lựu.
- Bột năn : quậy 1 chén nước lạnh rây lại.
- Ngò: bỏ cọng rửa sạch.
- Trứng cút luộc chín bóc vỏ.
- Hột gà lấy lòng đỏ quậy tan.

2. Chế biến

- Nước lèo sôi trở lại cho thịt nạc cua + thịt gà + hành tây + trứng cút + gia vị + bột năn . Xúp sanh sánh là được, cho hột gà vào quậy một chiều lửa trung bình.

3. Cách dùng

- Múc xúp ra thố, rắc tiêu + ngò. Dùng nóng với giấm tiều.

* Xúp Cua, Gà Nấu Nấm

I. NGUYÊN LIỆU

- ½ con gà độ 700g- 100g thịt cua
- 200g nấm rơm búp
- 200g bột năn , ngò
- 50g chả lụa
- Muối + tiêu + đường + bột ngọt
- 12 trứng cút
- 1 củ hành tây trắng
- 3 hột gà - 300g đầu cánh gà
- Nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch ướp tiêu + muối + bột ngọt để thấm ½ giờ.
- Thịt cua: ria nhỏ.
- Nấm rơm búp: gọt sạch, ngâm nước muối, trụng nước sôi dội lại nước lạnh thái sợi nhuyễn.
- Hành tây trắng: bào mỏng theo chiều ngang.
- Hột gà: lấy lòng đỏ quậy tan.
- Trứng cút: luộc chín bóc vỏ.
- Chả lụa: thái mỏng, thái sợi nhuyễn.
- Đầu cánh gà: Nước sôi (khoảng 1 chén) + vài lát hành tây trắng + đầu cánh gà (đã ngâm độ 15 phút trong nước lạnh + chút muối xả sạch) đợi sôi, vớt bọt + lửa riu riu + đường + muối + thịt gà. Gà mềm vớt ra lọc lại nước lèo cho trong. Thịt gà bỏ da và xương xé thật nhuyễn.
- Lòng đỏ: 1 lòng đỏ hấp chín mài nhuyễn, 2 lòng đỏ quậy tan cho vào xúp.

2. Chế biến

Nước lèo sôi trở lại cho thịt gà + thịt cua + nấm rơm búp + hành tây + trứng cút + chả lụa + bột năn hòa tan nước lạnh cho vào sanh sánh. Lòng đỏ hột gà rây vào từ từ + bột ngọt + chút nước mắm ngon.

3. Trình bày

Cho xúp ra thố, rắc tiêu ngò, rải thêm lòng đỏ trứng mài nhuyễn, món này dùng nóng.

* Xúp Đông Cô Tứ Xuyên

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 ức gà - 50g nấm đông cô
- 1 muỗng xúp dầu mè
- 10g bóng bì
- 2 trứng gà

- 12 trứng cút - 6 đầu gà - 50g thịt xá xíu
- 100g bột năn - Gia vị, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương đầu gà + ức gà + nước + muối + bột ngọt + hành bào, nấu cho gà mềm, vớt ra xé sợi nhuyễn. Còn nước gà lọc lại cho trong làm nước lèo.
- Nấm đông cô ngâm nước xắt sợi chừa lại 4 nấm để nguyên.
- Bóng bì ngâm nước bóp cho mềm và hết mùi khét, rửa sạch vắt ráo xắt sợi.
- Xá xíu xắt sợi.
- Trứng cút luộc chín bóc vỏ tía hoa.
- Trứng gà đập ra tô quậy đều.
- Bột năn quậy nước cho tan bột.

2. Chế biến

- Lường một thố nước bắc lên bếp nấu cho sôi cho thịt gà + nấm đông cô + xá xíu + bột năn để nước sền sệt + trứng gà + bóng bì + trứng cút nêm gia vị cho vừa ăn. Để dầu mè nhấc xuống.

3. Trình bày

Cho xúp ra thố, trên để nấm đông cô + ngò. Ăn nóng với giấm tiều.

* Xúp Gà Phủ Xôi Chiên

I. NGUYÊN LIỆU

- ½kg nếp tốt - 1 con gà mái tơ 1,2kg
- 200 nấm rơm búp - 10g nấm đông cô
- 200g tôm lớn - 20 tôm khô - 50g bột năn
- 100g hành tím - 1 củ hành tây trắng
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon + dầu ăn + ngò + xì dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nếp vo sạch nấu ½ lít nấu sôi cho nếp + muối nấu chín, để ra dĩa có thoa dầu ép mỏng, cắt vuông. Khi gần ăn, bắc chảo dầu sôi cho từng miếng xôi vuông 4cm vào chảo chiên vàng.
- Gà làm sạch, luộc chín xé miếng vừa ăn.
- Xương gà: hầm lấy 1,5 lít nước lèo.
- Nấm rơm: gọt sạch, ngâm qua nước lạnh pha bột năn 1 muỗng xúp trong 10 phút. Rửa sạch để ráo.
- Tôm: rửa sạch, rang với chút muối cho tôm đỏ, bóc vỏ chừa đuôi.
- Nấm đông cô: ngâm nước rửa sạch cắt đôi.
- Tôm khô: ngâm nước rửa sạch để ráo xào sơ nêm gia vị.
- Hành tím: bóc vỏ, bào mỏng phi vàng.
- Hành tây trắng: bóc vỏ, bào mỏng theo chiều ngang.
- Ngò rửa sạch để ráo.
- Bột năn : quậy với nước lạnh đặc.

2. Chế biến

Bắc chảo nóng cho 1 muỗng xúp dầu cho hành tím, cho nấm + gà + tôm vào xào nêm gia vị cho vừa ăn.

- Nước lèo nấu sôi nêm gia vị vừa ăn cho tất cả nhân tôm thịt cua gà nấm + nấm đông cô vào. Nêm lại cho vừa ăn cho bột năn vào sanh sánh nhấc xuống.

3. Trình bày

Múc xúp ra thố rải ngò + tiêu.

Xếp xôi chiên ra dĩa. Dọn bàn ra.

Khi dùng cho 2 - 3 miếng xôi chiên vào chén.

Múc xúp phủ lên xôi chiên. Rắc tiêu + ngò lên mặt.

Dùng nóng mới ngon, chấm với xì dầu ớt thái khoanh.

* Xúp Giả Yến

I. NGUYÊN LIỆU

- ½ con gà 600g
- 100g thịt cua đã rỉa sẵn
- 1 bộ óc heo - 3 hột gà
- 1 củ hành tây trắng - phèn chua
- 4 củ hành tím
- 200g bột năn
- 1 miếng bóng cá hoặc bóng nhỏ (cạnh độ 15cm)
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch luộc chín với muối + củ hành tím, bào mỏng. Gà chín vớt ra xả sạch, xé sợi, da xắt sợi, xương gà hầm tiếp, lọc lại lấy 1,5 lít nước lèo.

- Cua: xé tơi ra bỏ xương ướp chút tiêu + bột ngọt.

- Bóng cá: ngâm nước có pha phèn chua (1 muỗng cà phê xả sạch, thái sợi nhuyễn hoặc bóng bì ngâm nước + giấm (1 muỗng xúp) xả sạch xắt hạt lựu.

- Óc heo, bỏ chỉ máu đỏ, cho chút muối + tiêu + bột ngọt đem hấp chín tán nhuyễn.

- Hành tây bóc vỏ, thái mỏng theo chiều ngang, hành tím bóc vỏ bào mỏng theo chiều xuôi cho vào nước lèo.

- Bột năn quậy với nước lạnh đặc.

- Hột gà: lấy lòng đỏ quậy tan đều.

2. Chế biến

Nấu sôi nước lèo trở lại cho thịt gà + thịt nạc cua + óc heo + bóng bì, vớt bọt nêm muối + đường + bột ngọt + chút nước mắm ngon. Cho bột năn hòa nước lạnh vào xúp sanh sánh, cho lòng đỏ hột gà vào quậy đều + hành tây. Nêm lại cho vừa ăn.

3. Cách dùng

Múc xúp ra thố, rắc tiêu, ngò.

Món này dùng nóng.

Dọn kèm chén xì dầu + tiêu.

Có thể dùng thêm giấm đỏ.

* Xúp Gà Nấu Nấm - Măng Tây

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g thịt lườn (ức) gà
- 200g nấm rơm (nếu không có thì có thể thay bằng nấm hộp)
- 1 hộp măng tây nhỏ - 1 lít nước dùng gà
- Nửa muỗng bột ngọt, một chút muối.

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Cắt thịt gà thành những miếng cỡ trái đậu ve.
- Thái nấm và măng tây để riêng ba thứ ra.
- Đem nước lèo gà đặt lên bếp đun sôi rồi thả thịt gà vào nấu trong 4 phút. Sau đó cho nấm vào nấu 1 phút rồi hãy cho măng vào để xúp sôi một chút rồi bắc ra. Nêm muối, bột ngọt cho vừa ăn rồi múc ra liền.

* Xúp Gà Nấm

I. NGUYÊN LIỆU

- 200g xương heo	- 10g tôm khô - 1 con khô mực nhỏ
- 1 củ hành tây	- 3 hột gà - 300g thịt gà
- 100g bột năn	- 10g nấm rơm
- Giấm tiều	- 1 muỗng cà phê dầu mè
- Ngò	- gia vị (muối, tiêu, đường, bột ngọt)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nước lèo nấu giống như bài xúp măng cua, còn lại khoảng 1 lít, nêm gia vị cho vừa ăn.
- Thịt gà luộc xé miếng nhỏ, nấm rơm gọt sạch ngâm bột năn rửa sạch xắt làm 3 hoặc làm 4.
- Hột gà quậy ra tô cho đều.

2. Chế biến

Bắc nồi nước lèo đun sôi, quậy bột năn vào nấu hơi sệt, cho thịt gà + nấm rơm vào, nêm lại vừa ăn, xúp thật sôi nhắc xuống.

3. Trình bày

Múc xúp ra thố cho dầu mè, tiêu ngò, dùng nóng với giấm tiều.

* Xúp Hành

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 củ hành tây trắng - 50g phô mai
- 1kg xương ống hoặc 1 bộ đầu cánh gà
- 1 ổ bánh mì Sandwich - 1 hộp nấm
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + ngò + dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hành tây: bóc vỏ, ½ thái sợi, ½ bào mỏng.

- Xương ống: rửa sạch, 1,5 lít nước sôi cho xương vào, hầm lửa riu riu + ½ hành tây thái mỏng hầm lấy 1 lít nước lèo. Vớt bọt. Lọc sạch nước lèo cho trong.

- Bánh mì: xắt hột lựu nhỏ chiên vàng.

- Nấm: bó nước.

Chảo nóng cho 1 muỗng xúp dầu vào cho nấm + hành tây xào sơ nêm gia vị.

- Ngò: rửa sạch.

2. Chế biến

Nấu nước lèo sôi trở lại nêm gia vị cho hỗn hợp nấm + hành tây + phô mai vào nhắc xuống. Nêm lại vừa ăn.

3. Trình bày

Múc xúp ra thố. Rải ngò + tiêu.

Chung quanh xếp bánh mì chiên.

* Xúp Hải Vị Trùng Dương

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g xương đầu + cánh gà - 100g thịt cua
- 1 củ hành tây trắng - 100g chả lụa
- 100g đậu Hà Lan hột + 1/8 muỗng cà phê nước tro tàu hoặc ¼ muỗng cà phê thuốc tiêu mặn.
- 3 hột gà - 12 trứng cút - 200g bột năn
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt, ngò, dầu mè

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà + đầu cánh gà: ngâm nước lạnh + chút muối khoảng 15 phút, vớt ra xả sạch để ráo. Nước sôi cho xương gà + thịt gà vào hầm + đường + muối, gà mềm vớt ra dội lại nước lạnh. Thịt gà bỏ da, xương, xé sợi nhuyễn.

- Thịt cua: rỉa nhỏ.

- Chả lụa: thái mỏng, thái sợi nhuyễn.

- Đậu Hà Lan hột: nước sôi + nước tro tàu + đậu. Đậu mềm, xanh vớt ra dội lại nước lạnh, để ráo.

- Hành tây trắng: bào mỏng theo chiều ngang.

- Hột gà: lấy lòng đỏ quậy tan.

- Trứng cút: luộc chín, bóc vỏ, 5 trứng thái mỏng trình bày (dùng chỉ cắt cho mỏng và không bể).

- Bột năn : hòa nước lạnh.

2. Chế biến

Nước lèo nấu lại cho sôi cho thịt gà + trứng cút + đậu Hà Lan hột + chả lụa + thịt cua + hành tây + muối + tiêu + đường + bột ngọt nêm lại vừa ăn,

XÚP THIÊN NGA

XÚP THẬP CẨM

XÚP TỨ VỊ

XÚP VI CÁ

bột năn hòa nước lạnh cho vào sanh sánh (trứng cút nổi ngang mặt là lượng bột năn vừa). Rây lòng đỏ hột gà vào từ từ thành sợi cho đẹp. Nhắc xuống cho dầu mè.

3. Trình bày

Múc xúp ra thố, rắc thêm tiêu + ngò. Trứng cút xếp vòng quanh và 2 thiên nga đang bơi. Món này dùng nóng.

* Thiên nga: lòng trắng đánh nổi, cho lòng trắng vào rây chế nước sôi vào từ từ, lòng trắng nổi lên cứng, dùng dao hoặc cái sạn vít thiên nga qua thố xúp gắn thêm đầu thiên nga (kẽm quấn bông gòn, mỏ gắn ớt hiểm).

* Xúp Hoành Thánh

I. NGUYÊN LIỆU

- 2 lít nước lèo - 300g thịt nạc - 2 trứng gà
- Gia vị, cà, ớt - 1 muỗng cà phê tiêu đen
- 200g bột mì - 1 củ hành tây
- 50g bơ - Ngò - 1 củ khoai tây

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bột mì + trứng + bơ + ít muối + nước, nhồi bột mịn, vừa cán, cho bột nghỉ 15-30 phút, cán bột mỏng từng miếng vuông 6 x 6cm.
- Thịt bằm nhuyễn trộn gia vị vừa ăn chia từng viên nhỏ bằng với miếng bột.
- Khoai tây cắt sợi nhỏ.

2. Chế biến

- Lấy một miếng bột cho một phần nhân vào gói lại, gắn 2 cọng khoai tây và hai hột tiêu.
- Bắc nước sôi cho bột vào luộc chín, để ráo nước rưới dầu phi hành thơm để bột nóng. Bắc nước lèo lên bếp nấu sôi, nêm gia vị vừa ăn cho hành xắt sợi vào.

3. Trình bày

- Cho bột ra dĩa, chung quanh xếp ngò, chế nước lèo lên ăn nóng.

* Xúp Hồng Nhạn

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g xương đầu, cánh gà, 1 ức gà 150g
- 150g nghêu - 150g tôm bạc thẻ to
- 100g thịt nạc cua - 100g bột năn
- 20g cà hộp - 2 lòng đỏ hột gà
- 12 trứng cút - Ngò
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu mè

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương đầu cánh gà: chặt nhỏ, ngâm nước lạnh pha muối 15 phút, xả sạch để thật ráo, 1 lít nước lạnh nấu sôi cho xương đầu cánh gà vào + ức gà hầm lửa riu riu + muối + đường + bột ngọt, vớt bọt thường xuyên. Lọc nước lèo cho trong.
- Ức gà: dội lại nước lạnh, xé sợi nhuyễn, bỏ da và xương.
- Nghêu: ngâm nước lạnh rửa sạch cho vào nồi đậy nắp lại 10 phút nghêu chín lấy nạc nghêu. Chảo mỡ nóng cho nghêu vào xào nêm đường, bột ngọt, dầu mè.
- Tôm: rửa sạch để ráo, cho chút muối đậy nắp lại cho lên bếp luộc độ 10 phút tôm chín, bóc vỏ.
- Thịt nạc cua: rỉa nhỏ.
- Trứng cút: luộc chín, bóc vỏ.

2. Chế biến

Dầu phi tới cho cà hộp vào xào + chút màu hột điều đỏ hoặc màu cam đỏ + nước lèo, đun sôi nước lèo trở lại cho tiếp tục nghêu, thịt cua, thịt gà, tôm, nêm lại cho vừa ăn. Rây bột năn hòa nước lạnh vào cho xúp được sanh sánh, tiếp tục cho hột gà rây vào.

Món này dùng nóng với giấm tiêu.

3. Trình bày

Múc xúp ra thố, rắc tiêu + ngò.

* Xúp Hoa Xuân

I. NGUYÊN LIỆU

- 600g xương đầu cánh gà - 200g thịt nạc cua
- 1 củ hành tây trắng - 200g nui sao nhỏ.
- 200g thịt nạc gà - 12 trứng cút
- 200g bột năn + ngò

* Tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon

* ½ trái dưa leo + ½ củ cà rốt trình bày hoa xuân

* 2 lòng đỏ hột gà

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương, đầu cánh gà, chặt nhỏ, ngâm nước lạnh, pha chút muối 5 phút rửa sạch để ráo. 1 lít rưỡi nước lạnh nấu sôi cho xương đầu cánh vào, hầm lửa riu riu và vớt bọt + thịt nạc gà. Thịt chín vớt ra dôi qua nước lạnh xé sợi nhỏ bỏ da xương.
- Thịt cua rỉa nhỏ.
- Hành tây ½ bào mỏng theo chiều ngang ½ thái hột lựu.
- Nui sao: luộc chín mềm xả sạch nước lạnh để ráo.
- Thịt nạc gà rửa sạch cho vào nồi xương hầm mềm xé sợi.
- Trứng cút: luộc chín bóc vỏ.

- Bột năn quậy với nước lạnh đặc.
- Ngò: rửa sạch thái nhỏ.
- Dưa leo, cà rốt tỉa hoa.
- Hột gà: đánh đều.

2. Chế biến

Nấu sôi nước lèo trở lại cho thịt gà + thịt nạc cua + hành tây thái hột lựu + trứng cút + nui sao, nêm tiêu muối đường + bột ngọt, nước mắm ngon, cho bột năn vào quậy một chiều, lửa to. Bột năn vừa sanh sánh, trứng cút nổi ngang mặt là được, cho hột gà quậy một chiều nổi vân lên mặt.

3. Trình bày

Múc xúp ra thố, rắc tiêu + ngò. Để hoa vào giữa + trứng cút.

* Xúp Hướng Dương

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g xương đầu cánh gà - 100g thịt nạc cua
- 50g tôm khô - 12 trứng cút + 2 hột gà
- 1 củ cà rốt + 1 miếng da heo khô loại trắng (bóng bì)
- 100g đậu Hà Lan hột + chút nước tro tàu
- 200g bột năn + ngò + 1 củ hành tây trắng - Gia vị

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương: chặt nhỏ, ngâm nước lạnh pha muối 15 phút xả sạch để thật ráo, 3 lít nước lạnh nấu sôi cho xương + tôm khô vào hầm lửa riu riu, vớt bọt + chút muối + vài lát hành tây bào mỏng, xương mềm, lọc lại nước lèo cho trong.
- Nạc cua rỉa nhỏ.
- Tôm khô: ngâm nước, rửa sạch để vào trong nồi nước lèo.
- Cà rốt: gọt vỏ, xắt hột lựu, luộc sơ với chút muối.
- Da heo: ngâm nước rửa sạch thái hột lựu.
- Đậu: nước sôi + chút nước tro tàu cho đậu vào, đậu luộc chín vớt ra dội lại nước lạnh ngâm qua nước đá đập nhuyễn 5 phút để ráo.
- Trứng cút luộc chín bóc vỏ.
- Hột gà lấy lòng đỏ quậy tan.
- Bột năn : hòa với chút nước lạnh rây lại.
- Hành tây: bào mỏng 1 củ còn lại thái hột lựu.

2. Chế biến

- Nấu sôi nước lèo trở lại cho cà rốt + đậu + nạc cua + da heo + trứng cút + hành tây xắt hột lựu + tiêu + muối + đường + bột ngọt + chút nước mắm ngon. Bột năn hòa vào nước lạnh sanh sánh là được, cho tiếp tục hột gà vào, làm thành vân.

3. Cách dùng

- Món này dùng nóng + tiêu + ngò + giấm.

* Xúp Khoai

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 lít nước lèo - ½kg khoai tây - 200g bột mì
- 1 nắm ngò - Gia vị - 2 trứng gà
- 100g bơ - 1 muỗng xúp hành khô
- 1 hộp kem tươi - 1 muỗng xúp dầu ôliu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch xắt hạt lựu xào sơ với bơ.
- Ngò xắt nhỏ.
- Bột mì làm hạt nui.
- Bột mì + trứng gà + tí muối + dầu ôliu nhồi cho bột mịn, để bột nghỉ 30 phút. Cán bột mỏng xắt sợi dài, xắt hạt lựu, luộc chín trong nước sôi có để tí muối, đổ ra rổ cho ráo cho bơ vào trộn đều.

2. Chế biến

Cho nước lèo vào nồi nấu sôi để khoai vào nấu chín mềm, nêm gia vị vừa ăn. Để kem tươi vào nhắc xuống.

3. Trình bày

Múc xúp ra dĩa, trên mặt rải đều hạt nui rắc ngò, hành khô. Ăn nóng.

* Xúp Liên Hoa

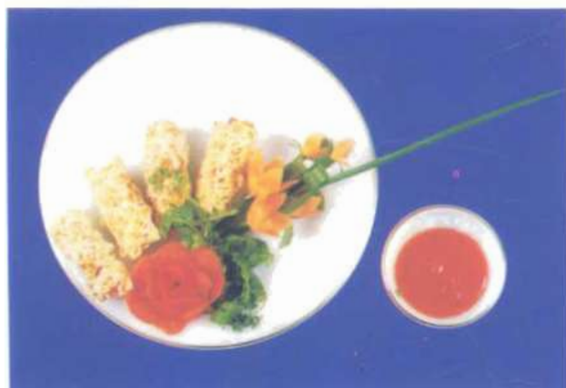
I. NGUYÊN LIỆU

- 300g tôm bạc thẻ - 100g thịt nạc cua
- 200g giò sống - 200g bột năn - ngò
- 2 tép hành lá - 12 trứng cút
- 300g xương đầu cánh gà + 1 củ hành tây trắng
- 2 lòng đỏ hột vịt + màu vàng + chum nhỏ
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + xì dầu + giấm + dầu ăn + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương đầu cánh gà rửa sạch bằng nước muối, rửa lại thật kỹ, chặt nhỏ, để thật ráo.
- Tôm: lột vỏ rút chỉ đen chà muối rửa sạch, lau khô đập giập quết cho dai + tiêu + bột ngọt + hành lá lấy phần trắng.
- Thịt nạc cua: rỉa nhỏ.
- Hột vịt + màu vàng đánh tan.
- Chum nhỏ hoặc khuôn thiếc thoa dầu.
- Bột năn : quậy chung với nước lạnh đều, rây lại.
- Ngò: rửa sạch, thái nhuyễn.
- Hành lá: phần trắng quết tôm, phần xanh thái nhuyễn trộn với ngò.



CHẢ GIÒ RẾ



XÚP TƠ VƯƠNG



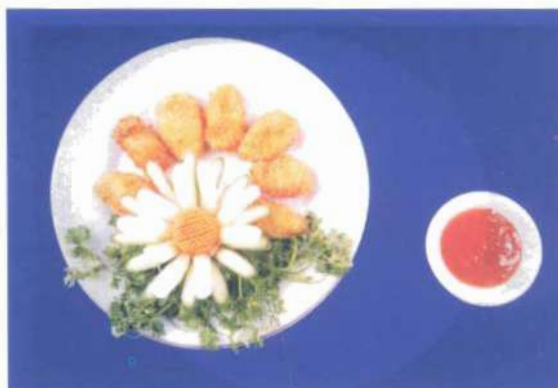
XÚP PHÙ DUNG



LÝ NGƯ CHẤP TRÚC



XÚP CUA



CÁ QUÂN CỜ CHIÊN XÙ



CƠM HẢI SẢN



CƠM LÁ SEN



MÌ VỊT TIỀM



MÌ HẢI SẢN



CƠM TÔM CUA



TRỨNG CUỘN CƠM

- Trứng cút: luộc chín, bóc vỏ.
- Hành tây trắng: bóc vỏ, bào mỏng theo chiều ngang.

2. Chế biến

2 lít nước sôi (nước lạnh nấu sôi) cho xương đầu cánh gà vào hầm lửa riu riu, vớt bọt + vài lát hành tây cho thơm + muối + đường + bột ngọt. Nêm vừa ăn.

Lọc lại nước lèo cho trong, cho trứng cút vào + bột năn + lòng đỏ hột gà + nước mắm ngon. Rắc tiêu + ngò cho thơm và đẹp.

Trộn chung: Tôm + thịt nạc cua + giò sống + tiêu muối + bột ngọt, trộn thật đều.

Cho nhân ém vào chum, thoa chút dầu lên mặt cho bóng đẹp, lấy trứng cút ấn vào nhân, cho nhân có lỗ trũng, đem nhân hấp 15 phút.

Mở nắp xửng ra thoa lòng đỏ hột vịt lên mặt, hấp sơ lại 15 phút cho màu đẹp. Khi hấp mở nắp cho hột vịt không bị tái màu.

3. Cách dùng

Múc xúp ra chén, xếp liên hoa vào, rắc tiêu + ngò. Món này dùng nóng với giấm.

* Xúp Mai Tuyết Nhĩ

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 ức gà + đầu cánh + chân gà
- 300g tuyết nhĩ (nấm tuyết)
- 1 trứng gà
- 50g đậu Hà Lan hột
- Gia vị - giấm - vài củ hành đỏ
- 300g củ năn
- 100g thịt cua
- 6 trứng cút
- 100g bột năn
- Nước tro tàu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch cho vào nồi nước sôi (độ 1,5 - 2 lít) + 1 muỗng muối + củ hành đỏ xắt lát, hầm lửa nhỏ, hớt bọt ky, lược lấy nước lèo - thịt gà xé sợi.
- Củ năn gọt vỏ, rửa sạch, tỉa hoa mai, xắt mỏng.
- Hoa tuyết nhĩ ngâm nước pha giấm độ 10 phút, vớt ra xả sạch cắt bỏ cuống cứng.
- Đậu Hà Lan luộc mềm với nước sôi pha ½ muỗng cà phê nước tro tàu xả sạch, để ráo.
- Trứng cút luộc chín, bóc vỏ, tỉa hoa.
- Trứng gà đánh tan.
- Bột năn hòa nước lạnh.

2. Thực hiện

- Đun sôi nước lèo, cho thịt gà + củ năn + nấm tuyết + đậu Hà Lan vào. Nêm gia vị, hớt bọt.
- Cho bột hòa nước vào khuấy đều cho chín và nở bột, nước sanh sánh, nêm lại vừa ăn.
- Cho trứng gà vào khuấy đều rồi nhấc xuống.

3. Trình bày

Múc xúp ra tô. Trên để hoa trứng cút, múc vài hoa mai để lên mặt. Cắm vài lá ngò lên.

Dùng nóng, dọn kèm xì dầu, giấm đỏ + tiêu.

* Xúp Măng Tây Nấu Cua

I. NGUYÊN LIỆU

- ½ con gà độ 700g + 300g đầu cánh gà
- 200 thịt cua - ½ hộp măng tây - 200g bột năn
- 1 củ hành tây trắng - 3 hột gà
- Ngò, tiêu, muối, đường, bột ngọt - 14 trứng cút

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: rửa sạch, ướp tiêu + muối + bột ngọt.

- Đầu cánh gà: ngâm nước lạnh + chút muối trong vòng 15 phút xả sạch để ráo. Nấu độ 14 chén nước lạnh sôi lên cho đầu cánh gà, vài lát hành tây + thịt gà, vớt bọt để lửa riu riu, không được quậy, nêm muối + đường.

Gà chín vớt ra dội lại nước lạnh, bỏ da + xương, thịt gà xé sợi thật nhuyễn, lọc lại nước lèo cho trong.

- Thịt cua: rỉa nhỏ.

- Măng tây: bỏ nước, cọng măng cắt đôi trụng nước sôi vớt ra để ráo nước.

- Bột năn : hòa nước lạnh.

- Hành tây trắng: bào mỏng theo chiều ngang.

- Hột gà: 1 lòng đỏ hấp chín mài nhuyễn trình bày, 2 lòng đỏ quậy tan cho vào xúp.

- Trứng cút: luộc chín bóc vỏ.

2. Chế biến

Cho nước lèo vào soong nấu sôi, cho thịt gà + thịt cua, trứng cút. Nước sôi cho bột năn vào sanh sánh là được. Nêm lại bột ngọt + chút nước mắm ngon, cho hột gà rây vào từ từ + măng tây + hành tây, vừa chín nhắc xuống.

3. Trình bày

Cho xúp ra thố, rắc tiêu, ngò, rải thêm lòng đỏ trứng mài nhuyễn, dùng nóng.

* Xúp Mimosa

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg đầu cánh gà - 1 củ hành tây
- 100g nấm rơm búp - 2 củ cà rốt
- 100g bột năn - Ngò - ½ con gà
- 20g tôm khô - 1 con khô mực nhỏ.
- 50g đậu Hà Lan và chút thuốc tiêu mặn, tiêu + muối + đường + bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đầu cánh gà: ngâm độ 15 phút trong nước lạnh + chút muối xá sạch để ráo, lường 14 chén nước lạnh + vài lát hành tây + muối + đường + đầu cánh gà. Nấu lửa riu riu, vớt bọt không được quậy. Lọc lại nước lèo bằng rây cho trong.

- Hành tây: bào mỏng theo chiều ngang.

- Nấm rơm búp: gọt sạch, ngâm nước muối, trụng qua nước sôi, dội lại nước lạnh, thái sợi nhuyễn.

- Cà rốt: gọt vỏ xắt hột lựu. Nước sôi + chút muối + cà rốt trụng vừa chín vớt ra dội lại nước lạnh.

- Bột năn : hòa với nước lạnh.

- Gà: rửa sạch để ráo ướp tiêu + muối + bột ngọt cho vào nước lèo. Gà chín vớt ra dội lại nước lạnh, da gà + xương bỏ, thịt gà xé sợi nhuyễn.

- Tôm khô: ngâm nước, giã nhuyễn. Mỡ phi tỏi + tôm xào sơ nêm tiêu + bột ngọt + đường.

- Khô mực: nướng sơ, đập sạch, xắt sợi nhuyễn.

- Đậu Hà Lan: Nước nấu sôi + thuốc tiêu mặn + đậu. Luộc vừa chín vớt ra dội lại nước lạnh, để ráo nước.

2. Chế biến

Nấu nước lèo sôi trở lại + vài lát hành tây trắng + nấm rơm + cà rốt + thịt gà + đậu Hà Lan + tôm khô + khô mực + bột năn hòa nước lạnh vào sanh sánh + lòng đỏ hột gà rây vào từ từ + gia vị. Nêm lại vừa ăn.

3. Trình bày

Múc xúp ra thố, rải ngò + tiêu. Rải lòng đỏ hột gà làm hoa mimosa. Món này dùng nóng.

* Xúp Mùa Xuân

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 lít nước lèo
- 3 củ cà rốt
- 100g jambon
- 1 muỗng xúp tiêu hộp
- 3 củ cải trắng - 200g đậu cô ve
- Gia vị, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà rốt xắt hạt lựu luộc với muối đổ ra rổ.
- Củ cải trắng xắt hạt lựu luộc với muối đổ ra rổ.
- Đậu ve xắt hạt lựu luộc với thuốc tiêu mặn đổ ra rổ cho ráo nước.

2. Chế biến

- Bắc nước lèo lên bếp nấu sôi cho cà rốt + củ cải trắng + đậu, nấu sôi lửa riu riu cho các thứ mềm, nêm gia vị vừa ăn.
- Ngò xắt nhỏ.
- Jambon xắt hạt lựu nhỏ nhuyễn.

3. Trình bày

- Chung quanh dĩa để ngò, giữa múc xúp rắc jambon lên mặt. Món này ăn nóng.

* Xúp Nấm Rơm

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g nấm rơm búp
- ¼ con gà độ 400g
- 1 củ hành tây
- 50g chả lụa
- 150g thịt cua
- 200g đầu cánh gà
- 3 hột gà, 1 hột vịt
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, ngò
- 200g bột năn
- 12 trứng cút

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nấm rơm: gọt rửa sạch, xắt mỏng dọc theo tai nấm, cho vào nước sôi có chút muối trụng sơ, đem ra dội nước lã để ráo nước.

- Gà, đầu cánh gà: Nấu lấy độ 2 lít nước lèo, lọc kỹ. Gà xé sợi nhỏ, da gà xắt nhỏ

- Bột năn : hòa nước cho hơi loãng
- Hột gà: quậy cho tan đều.
- Hột vịt: luộc chín, lấy lòng đỏ mài nhỏ.
- Hành tây: xắt dọc theo củ có bản độ 1 ly.
- Trứng cút: luộc chín, bóc vỏ.
- Chả lụa: xắt sợi.

2. Chế biến

Cho nước lèo vào soong, bắc lên bếp nấu sôi, cho gà vào. Kế cho nấm rơm, trứng cút, chả lụa, hành tây, sau cùng cho thịt cua, nêm tiêu, muối, đường, bột ngọt vừa ăn. Nước sôi trở lại, cho bột năn hòa nước vào cho xúp sánh sánh. Cho từ từ hột gà đã quậy tan vào, vừa cho vừa quậy đều kẻo hột gà bị đóng cục, nhắc xuống.

3. Trình bày

Múc xúp ra thố, rắc tiêu ngò cho thơm, sau cùng rắc hột vịt mài nhỏ lên, dùng nóng.

* Xúp Ngũ Hương Sao

I. NGUYÊN LIỆU

- 100g chả lụa
- 1 xị sữa tươi
- 2 trứng gà
- 150g bột năn
- 1 bộ óc heo
- 10g nấm đông cô hoặc nấm rơm khô
- 6 trứng cút
- Gia vị - ngò
- 1 ức gà
- 1 bó nhỏ rau ngót (màu xanh) hoặc rau dền đỏ (tím)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ức gà luộc chín, xé sợi nhỏ. Nước lược lại làm nước lèo (1,5 lít).
- Chả lụa thái chỉ.

- Óc heo lóc bỏ gân máu, hấp chín với tiêu + bột ngọt + dầu mè, xắt hột lựu.
- Nấm ngâm rửa, luộc sơ thái sợi.
- Trứng gà 1 quả luộc chín, tỉa hoa cúc - 1 quả đánh tan.
- Rau ngót hoặc rau dền luộc chín mềm, giã nát, vắt lấy nước (1/2 lít).
- Trứng cút luộc chín bóc vỏ tỉa hoa.

2. Chế biến

- Bắc nồi nước lèo lên bếp nấu sôi. Cho thịt gà, chả lụa, óc heo vào. Nêm gia vị gồm: muối + đường + bột ngọt + dầu mè.

- Múc 2/3 xúp ra nồi nhỏ, khuấy 100g bột năn vào chén nước rau rồi đổ vào nồi xúp khuấy đều. Xúp sôi lên nêm lại vừa ăn rồi nhấc xuống.

- Còn lại 1/3 xúp, khuấy 50g bột năn vào sữa tươi, rồi đổ vào nồi xúp khuấy đều cho xúp sôi lại. Cho trứng gà vào khuấy đều. Nêm lại vừa ăn rồi nhấc xuống.

3. Trình bày

- Múc xúp tím ra 2/3 tô. Giữa tô múc thêm xúp trắng rồi kéo ra 5 cánh thành hình ngôi sao - trên mặt giữa ngôi sao xếp hoa trứng gà. Chung quanh viền tô xếp trứng cút, xen kẽ cắm lá ngò.

- Dùng nóng. Dọn kèm chén xì dầu, tiêu.

* Xúp Óc Heo

I. NGUYÊN LIỆU

- 400g xương đầu cánh gà - 12 trứng cút
- 2 bộ óc heo - 300g thịt nạc đùi
- 200g thịt nạc cua - 1 củ hành tây trắng, ngò
- 150g bột năn - 2 hột gà
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon + giấm đen

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương đầu cánh gà ngâm qua nước lạnh pha chút muối, rửa sạch, chặt nhỏ, để ráo.

- 2 lít nước lạnh cho xương đầu cánh gà vào + thịt gà + hành tây bào mỏng. Hầm lửa riu riu vớt bọt, xương đầu cánh gà mềm lọc lại cho nước lèo trong, thịt gà xé sợi nhuyễn bỏ da và xương.

- Trứng cút luộc chín bóc vỏ.

- Óc heo để trên tay dùng tăm gỡ bỏ gân máu, rửa sạch chút muối + tiêu + bột ngọt đem hấp chín tán nhuyễn.

- Thịt cua rỉa nhỏ bỏ xương.
- Hành tây trắng: bóc vỏ, ½ bào mỏng theo chiều ngang, ½ thái hạt lựu.
- Ngò: bỏ rễ, rửa sạch để ráo.
- Bột năn : quậy với nước lạnh quậy đặc.
- Hột gà: lấy lòng đỏ quậy tan.

2. Chế biến

Nấu nước lèo sôi trở lại, cho trứng cút + óc heo + thịt gà nạc + thịt cua + hành tây xắt hạt lựu + tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon. Nêm lại vừa ăn + bột năn hòa nước lạnh cho vào nồi xúp, quậy một chiều lửa to bột chín trong, trứng cút nổi ngang mặt là được, tiếp tục cho hột gà vào, quậy một chiều hột gà nổi vân là được.

3. Cách dùng

- Múc xúp ra tô rắc tiêu, ngò. Món này dùng nóng với giấm đen.

* Xúp Khoai Tây Sữa Tươi

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 lít nước lèo
- ½kg khoai tây
- 5 cây tỏi tây
- 50g bơ
- Gia vị, ngò
- 1 hộp kem tươi
- 150g bột mì
- 200g hay ½ lít sữa tươi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai tây gọt vỏ thái vẩy ốc luộc chín với muối.
- Tỏi tây lấy phần trắng tỉa vẩy ốc.
- Bột mì rang với dầu cho chín.

2. Chế biến

- Bắc chảo bơ xào khoai tây + tỏi tây nêm gia vị.
- Bắc nước lèo lên bếp nấu sôi + bột mì + khoai tây + tỏi tây + sữa tươi, nêm gia vị vừa ăn. Nhắc xuống cho kem tươi vào.

3. Trình bày

Múc xúp ra dĩa, rắc ngò lên, ăn nóng.

* Xúp Phó Mát

I. NGUYÊN LIỆU

- 5 củ hành tây nhỏ
- 200g phó mát bào
- 1 muỗng xúp bơ
- Tiêu, bột ngọt, muối
- 2 củ tỏi
- 8 lát bánh mì Sandwich nướng vàng

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Hành, tỏi: lột vỏ, xắt nhỏ.
- Đun nóng bơ, để tỏi + củ hành vào chiên vàng, cho tiêu và 1 lít nước sôi vào. Nấu độ 10 phút, nêm tí tiêu + bột ngọt vừa ăn.
- Cho bánh mì vào thố, đổ đầy nước xúp vào, bên trên rắc phó mát bào lên, rắc tiêu.
- Ăn nóng.

* Có thể thay bánh mì Sandwich bằng bánh mì ổ xắt khoanh, nướng vàng.

* Xúp Tam Thi Hội Tô Châu

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 ức gà và đầu, cánh, chân gà
- 100g tôm thẻ hoặc tôm đất
- 1 bộ óc heo - 2 trứng gà
- 150g bột năn - dầu mè
- 100g chả lụa
- 100g thịt cua
- Vài lát bánh mì
- Rượu thơm - đường phèn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà rửa sạch. Bắc nồi nước sôi (độ 2 lít) cho gà và xương gà vào hầm lửa nhỏ, cho thêm muối và củ hành đỏ xắt mỏng, hớt bọt kỹ, nấu lấy 1,5 lít nước lèo. Thịt gà chín lấy ra xé sợi, ướp với muối + tiêu + đường + bột ngọt.

- Chả lụa xắt sợi nhỏ, ướp gia vị.

- Thịt cua ướp gia vị.

- Tôm rửa sạch, lột vỏ, xắt hột lựu, ướp gia vị.

- Óc heo ngâm nước, lấy gân máu, bỏ màng mỏng, ướp gia vị gồm: muối + tiêu + bột ngọt + dầu mè + rượu thơm. Rồi cho tô óc heo vào nồi nước sôi hấp chín lấy ra xắt nhỏ.

- Trứng gà đánh tan.

- Bánh mì xắt hạt lựu.

2. Chế biến

Bắc nồi nước lèo lên bếp nấu sôi lại. Cho thịt gà, chả lụa, tôm, cua, óc heo vào, nêm đường phèn + bột ngọt + muối. Đun sôi lại, vớt bọt kỹ. Cho bột năn hòa nước lạnh vào khuấy sanh sánh. Nêm lại vừa ăn. Cho trứng đánh tan vào khuấy đều rồi nhắc xuống.

- Bắc chảo dầu sôi, để lửa nhỏ, cho bánh mì vào chiên vàng.

3. Trình bày

Múc xúp ra thố, trên cắm lá ngò.

* Xúp Rau

I. NGUYÊN LIỆU

- 1kg rau diếp xoăn
- 1 củ hành
- 2 lòng đỏ trứng gà
- 150g kem tươi
- 1 muỗng cà phê đường
- 3 củ khoai tây cỡ vừa
- Hành, ngò
- 1 gói hương liệu có mùi gà
- 30g bơ - ½ quả chanh
- Muối, tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Củ hành lột vỏ, xắt mỏng.
- Rau diếp lặt rửa sạch, cắt khúc.

2. Chế biến

Cho vào nồi hầm + nước chanh + đường + củ hành + bơ + muối. Nấu lửa nhỏ từ 5 - 7 phút (để dành lại 2 muỗng xúp rau diếp dùng sau).

- Thêm vào nồi khoai tây đã gọt vỏ chẻ 5 cùng với hương liệu, 50cl nước ấm. Đun thêm 20 phút khuấy đều.

- Múc ra 2 muỗng nước lèo đánh chung với lòng đỏ trứng rồi trút vô nồi hầm. Khuấy đều tay cho khỏi lợn cợn. Thêm tiêu, muối.

3. Trình bày

- Rắc hành, ngò.
- Ăn nóng mới ngon.

* Xúp Thái Cực

I. NGUYÊN LIỆU

- 2 miếng ức gà lớn
- 1 bộ đầu, cánh, giò gà
- 300g cải bó sôi hay câu kỷ
- 1 ly bầu sữa tươi
- 1 bịch nước dừa
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 3 muỗng canh dầu ăn
- Một ít màu xanh
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt
- ½ muỗng cà phê nước tro tàu hay ¼ muỗng cà phê thuốc tiêu mặn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lọc xương 2 ức gà lấy thịt xắt nhỏ, bằm thật nhuyễn, hành tỏi bằm nhỏ, ½ hành tỏi phi dầu.

- Ướp vào thịt hành tỏi bằm nhỏ muối, tiêu, dầu, bột ngọt 15 phút cho thấm.

- Xương gà và đầu cánh nấu nước lèo với nước dừa và nước lạnh, nấu xong còn khoảng 2 tô lớn.

2. Chế biến

Bắc chảo cho 2 muỗng canh dầu sôi cho hành tỏi bằm nhỏ vào, hành tỏi vừa vàng cho thịt gà vào xào chín xúc ra dĩa.

Cải bó xôi luộc với thuốc tiêu mặn, rau chín vớt ra xắt nhuyễn xay hoặc cho vào cối quết, vắt lấy 1 chén nước, múc 1 chén nước lèo ra quậy bột năn để sẵn.

Lấy nước lèo chừa lại hơn 1 chén.

Xúp màu xanh. Nước lèo còn lại cho vào soong nấu sôi để thịt gà vào, cho cải bó xôi hay câu kỹ xay mịn vào, nước xúp sôi cho bột năn vào quậy đều, nêm nếm vừa ăn cho hành tỏi vừa phi vào (nếu ít xanh cho giọt màu xanh vào).

Xúp màu trắng. Nước lèo còn lại cho vào soong. Nấu sôi chế bột năn hòa với nước vào (hơi đặc) quậy đều bớt lửa.

Chế ly sữa vào quậy đều, nêm nếm vừa ăn.

3. Trình bày

Múc xúp màu ra tô lớn. Lấy muỗng múc xúp màu trắng. Vẽ 2 cành lá cong 2 bên, vẽ đường cong chữ S liền nhau, lấy đầu đũa kéo từ trên xuống dưới.

* Xúp Thập Cẩm

I. NGUYÊN LIỆU

- 200g thịt nạc cua rỉa sẵn
- 1 ức gà 300g
- 12 trứng cút - 2 hột gà
- ½ củ cà rốt
- 1 da heo khô 50g
- 1 củ hành tây trắng
- 400g xương đầu cánh gà
- 150g bột năn
- 100g đậu Hà Lan + chút nước tro tàu
- Ngò + tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon + giấm đen

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc cua: rỉa bỏ xương.
- Thịt gà: rửa sạch để ráo.
- Trứng cút: luộc chín, bóc vỏ.
- Hột gà: lấy lòng đỏ, quậy tan.
- Cà rốt: gọt vỏ, bào mỏng, thái hột lựu nhỏ.
- Đậu Hà Lan: rửa sạch, nước sôi cho chút muối + chút nước tro tàu, đậu vừa chín xanh vớt ra dội qua nước sạch, ngâm nước đá đập nhuyễn 5 phút để ráo.
- Da heo khô: ngâm nước lạnh 10 phút, bóp nhè nhẹ thái hột lựu để ráo.
- Hành tây trắng ½ bào mỏng theo chiều ngang ½ thái hột lựu nhỏ.
- Xương đầu cánh gà: chà chút muối rửa sạch, chặt nhỏ, 2 lít nước lạnh nấu sôi cho xương đầu cánh gà + thịt gà, hầm lửa riu riu, vớt bọt, cho hành tây bào mỏng, thịt gà chín mềm vớt ra dội qua nước lạnh xé sợi nhỏ bỏ xương da.
- Ngò: rửa sạch thái nhuyễn.

2. Chế biến

Nấu sôi nước lèo trở lại, cho thịt nạc cua + thịt gà + trứng cút + cà rốt + đậu Hà Lan + da heo khô + hành tây xắt hạt lựu + tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon.

Nêm lại vừa ăn. Bột năn quậy với nước lạnh đặc cho vào nồi xúp. Lửa to quậy một chiều bột năn trong, chín, trứng cút nổi ngang mặt. Rây tiếp tục lòng đỏ hột gà vào, quậy liền tay hột gà nổi thành vân sợi là được.

3. Cách dùng

Món này dùng nóng, khi dùng rắc tiêu, ngò. Dùng với giấm.

* Xúp Thiên Nga

I. NGUYÊN LIỆU

- Nửa con gà, xương chân, cánh, đầu gà
- 200g thịt cua - 100g chả lụa
- 1 miếng bóng bì khoảng 15 x 15cm
- 200g nấm rơm búp (hoặc 100g nấm mối tươi)
- 24 trứng cút, 2 trứng gà, 2 trứng vịt
- 200g bột năn , 2 muỗng cà phê bột mì, 1 muỗng cà phê dầu ăn
- 1 củ hành tây, gia vị, màu cam, giấm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà rửa sạch, hầm lấy 2 lít nước lèo. Thịt gà xé sợi.
- Thịt cua rỉa nhỏ, chả lụa xắt sợi.
- Trứng cút luộc chín bóc vỏ.
- Trứng vịt: lấy lòng đỏ trứng đánh tan với bột mì, 1 muỗng cà phê bột năn , dầu ăn, màu cam, muối, bột ngọt rồi đem hấp chín, để nguội, băm nhỏ làm gạch cua giả, còn lòng trắng đánh nổi, rưới nước sôi cho chín rồi cắt 4 con thiên nga lớn và 4 con nhỏ.
- Bóng bì: ngâm nước sôi pha giấm độ 15 phút, xả lại nước lạnh, cắt vuông cạnh 1 - 2cm.
- Nấm gọt rửa sạch, trụng sơ với nước sôi pha muối, xắt lát mỏng.
- Trứng gà đánh tan.
- Bột năn hòa nước lạnh.

2. Chế biến

- Lược nước lèo cho vào nồi nấu sôi. Cho thịt gà trứng cút, chả lụa, nấm rơm, thịt cua, bóng bì.
- Cho nước mắm ngon, tiêu, bột ngọt vào.
- Cho nước bột năn vào khuấy đều. Cho hành tây vào rồi nhắc xuống.

3. Trình bày

Múc xúp ra tô, trên rải gạch cua. Xếp 2 con thiên nga lớn, 2 con thiên nga nhỏ. Cắm ngò rải rác.

* Xúp Thịt Bò

I. NGUYÊN LIỆU

- 1kg xương bò	- 200g thịt bò mềm
- 50g bơ	- 4 lát bánh mì sandwich
- Gia vị, ngò	- 100g hành tím nguyên củ
- 1 củ su hào	- 1 củ cà rốt - 2 cây tỏi tây
- 1 củ hành tây	- Gia vị, ngò, cà rốt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương bò rửa sạch với muối cho hết nước máu, để bớt tanh, cho xương + nước + muối hành đập giập, hầm lửa riu riu để lấy nước trong. Nêm gia vị vừa ăn, làm nước lèo.
- Cà rốt xắt sợi nhuyễn.
- Su hào xắt sợi nhuyễn.
- Tỏi tây xắt sợi nhuyễn.

Xào sơ với bơ.

- Thịt bò xắt sợi nhuyễn xào sơ nêm gia vị vừa ăn.
- Bánh mì xắt sợi nhuyễn chiên vàng.
- Hành tây xắt sợi nhuyễn xào sơ.

2. Chế biến

Cho nước lèo bắc lên bếp nấu sôi để cà rốt, su hào + thịt bò + hành tây vào nêm vừa ăn, hay để riêng cũng được, chừng nào ăn cho nước lèo vào.

3. Trình bày

Cho xúp ra dĩa, chung quanh để bánh mì và ngò, ăn nóng.

* Xúp Tỏi và Trứng

I. NGUYÊN LIỆU

- 4 quả trứng
- 500g đầu cánh gà
- 2 củ cà rốt
- 5 nụ đinh hương
- 1 cọng tỏi tây
- 1 củ cải trắng
- 1 củ hành tây
- 4 miếng bánh mì
- 12 nhánh tỏi
- 4 lá rau mùi tàu
- 2 muỗng dầu ôliu
- 1 quả ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

* **Bước 1**: Nấu nước dùng

- Cắt gọt và rửa sạch rau củ.
- Những nụ đinh hương ghim vào trong củ hành tây.
- Rửa sạch đầu cánh gà. Rồi để vào trong một cái nồi, đổ 2 lít nước lã vào đem nấu sôi, hớt bọt để nước trong. Sau đó thêm vào rau củ, 4 lá mùi tây, củ hành đã ghim nụ đinh hương. Nêm một ít muối, hầm khoảng 30 phút cho đến khi rau củ đã chín mềm.

* **Bước 2**

Lột vỏ những nhánh tỏi. Dùng dao nhỏ nhọn mũi cắt tơi ra làm đôi theo chiều dọc và tách bỏ chồi xanh trong tỏi ra, vì phần này khi sử dụng sẽ làm thức ăn khó tiêu hóa.

Cắt tỏi ra thành những lát mỏng, đặt soong lên bếp, đổ 2 muỗng xúp dầu ôliu vào (đừng để dầu nóng quá) sau đó phi cho tới hơi vàng.

* **Bước 3**

Lọc sạch nước dùng và đổ vào trong soong tỏi. Thêm một ít ớt thái mỏng, hoặc nếu bạn muốn sử dụng món này vào buổi chiều thì bạn có thể thay thế ớt bằng một ít tiêu xay.

Nấu lại nồi nước dùng và để sôi nhẹ khoảng 5 phút, nêm gia vị cho vừa ăn. Trong thời gian này, bạn đổ dầu vào chảo và chiên sơ bánh mì.

Đập 4 trứng vào trong nồi nước dùng khoảng 4 phút để cho tròng trắng bao quanh tròng đỏ. Sau đó vớt trứng ra để lên trên miếng bánh mì. Múc xúp ra dĩa, để miếng bánh mì và trứng lên trên.

Dùng nóng.

* Xúp Trứng Hấp

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 lít nước lèo
- ½kg thịt nạc thăn
- 6 trứng gà
- Gia vị, ngò
- 1 củ hành tây
- 1 bịch sữa tươi
- 1 gói màu đỏ
- 1 gói màu xanh
- 1 gói màu vàng
- 5 lát bánh mì sấy khô

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nước lèo + thịt + muối + hành bào luộc cho thịt chín đem ra xắt hạt lựu.

- Trứng tách lòng trắng + lòng đỏ để riêng.

- Lòng đỏ + sữa tươi (2 lòng đỏ + 1 hộp sữa) nêm tí muối vừa ăn + màu vàng.

- Lòng trắng + sữa tươi (2 lòng trắng + 1 hộp sữa) nêm tí muối chia làm 2 phần - 1 phần pha màu xanh - 1 phần pha màu đỏ.

- Tất cả trứng đem hấp chín, để nguội xắt hạt lựu - hành tây xắt hạt lựu.

2. Chế biến

- Nước lèo lọc lại cho trong bắc lên bếp nấu sôi + thịt nêm gia vị vừa ăn + hành tây nhắc xuống cho trứng vào.

3. Trình bày

Múc xúp ra dĩa, chung quanh để ngò.

Ăn nóng với bánh mì sandwich sấy khô.

* Xúp Trứng Nấu Măng Tây và Nấm

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 trái cà chua lớn
- 10 búp nấm rơm
- 1 lít nước lèo gà
- 1 muỗng nhỏ dầu ăn
- 5 nhánh măng tây hộp
- 2 trứng gà
- 1 muỗng canh đậu Hà Lan
- Nửa muỗng bột ngọt - một ít muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

Cắt cà chua thành những khoanh tròn. Thái mỏng măng tây và nấm. Đánh 2 trứng gà cho đều.

Đặt nồi nước lèo gà lên bếp đun cho sôi rồi thả măng tây, nấm và cà vào. Đun trong ít phút. Nêm muối và bột ngọt, rồi đun thêm cho thật sôi. Sau đó đổ trứng gà vào nồi quấy cho đều tay. Để trên bếp chừng 3 phút cho đậu Hà Lan và rưới 1 muỗng dầu vào. Đổ xúp này ra thố rắc tiêu, ăn nóng.

* Xúp Trân Châu

I. NGUYÊN LIỆU

- ¼ con gà độ 400g
- 50g chả lụa
- 50g hành ta, ngò
- 200g bột năn
- 100g thịt cua
- 4 hột gà
- 1 củ hành tây
- 3 muỗng xúp dầu ăn
- 12 trứng cút
- 2/3 chén bột báng
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà, đầu cánh: nấu lấy độ 2 lít nước lèo, lọc kỹ; gà xé sợi nhỏ, da gà xắt nhỏ.

- Trứng cút: luộc chín, bóc vỏ.

- Chả lụa: xắt sợi nhỏ.
- Hột gà: 1 hột luộc chín, lấy lòng đỏ mài nhỏ, 3 hột còn lại quậy cho tan đều.
- Bột báng: ngâm nước cho nở, rửa sạch để ráo.
- Hành ta: bào mỏng, phi dầu cho vàng.
- Hành tây: xắt dọc theo củ, xắt sợi nhỏ như cây tăm.
- Bột năng: hòa nước cho hơi loãng.

2. Chế biến

Cho nước lèo vào soong, bắc lên bếp nấu sôi, cho gà vào, kế cho trứng cút, chả lụa, bột báng, cua, hành tây. Nước sôi cho bột năn hòa nước vào cho xúp sanh sánh, nêm vừa ăn, cho từ từ hột gà đã quậy tan vào, vừa cho vừa quậy cho đều kẻo hột gà bị đóng cục, nhấc xuống.

3. Trình bày

Múc xúp ra thố, rắc tiêu, ngò, hành ta phi dầu, sau cùng rắc lòng đỏ hột gà đã mài nhỏ lên, dùng nóng.

Chú ý: lòng đỏ hột gà mài nhỏ có thể thay bằng lòng đỏ hột vịt, trứng sẽ đỏ và đẹp hơn.

* Xúp Tứ Vị (trình bày dạng trái bắp)

I. NGUYÊN LIỆU

- 500g đầu cánh gà
- 14 trứng cút
- 5 hột gà
- 200g chả lụa
- 200g thịt cua
- 1/6 miếng da heo khô
- ¼ con gà
- 1 khuôn rau câu hình trái bắp
- 200g bột năn
- 1 củ hành tây trắng + giấm ½ chén
- Ngò, nước mắm ngon, tiêu + muối + đường + bột ngọt + xì dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đầu cánh gà: cho 2 lít nước + muối + đường nấu thật sôi + vài lát hành tây bào mỏng + xương (ngâm nước lạnh + chút muối cho sạch máu, xả sạch) để lửa riu riu, vớt bọt không được quậy, cho gà vào (đã ướp tiêu + muối + bột ngọt).
- Trứng cút: luộc chín, bóc vỏ.
- Hột gà: 1 hột lấy lòng đỏ quậy đều cho vào xúp, 1 hột lấy lòng đỏ hấp chín tán nhuyễn làm hoa mimôsa, 2 hột lấy lòng đỏ quậy đều + 2 muỗng xúp dầu mè + vài giọt màu vàng + cho vào khuôn đem hấp chín (không được đậy nắp sẽ mất màu).
- Chả lụa: thái mỏng, xắt sợi.
- Thịt cua: rỉa nhỏ, ướp chút tiêu.
- Da heo khô: cắt làm 6 miếng + nước sôi + ½ giấm bóp mạnh tay, bỏ nước, làm như vậy khoảng 2 lần da heo trắng và sạch thơm ngon.
- Hành tây trắng: bào mỏng theo chiều ngang.
- Bột năn: hòa nước lạnh.

2. Chế biến

Lọc lại nước lèo cho lên bếp nấu sôi trở lại, gà vớt ra dội lại nước lạnh, xé sợi nhuyễn. Nước lèo sôi cho thịt nạc cua + chả lụa + trứng cút + thịt gà + da heo khô nêm lại đường + bột ngọt + muối + nước mắm ngon + bột năn cho vào từ từ, trứng cút nổi lên mặt, xúp hơi sanh sánh là được, lòng đỏ hột gà dùng rây từ từ vào, quậy đều tay để không bị đóng cục dưới đáy.

3. Trình bày

Cho xúp ra thố, trên mặt xếp trái bắp + trứng cút tỉa hoa, rắc lòng đỏ mài nhuyễn xen kẽ ngò + tiêu rắc lên mặt. Món này dùng nóng với xì dầu.

* Xúp Vi Cá

I. NGUYÊN LIỆU

- ½ con gà độ 700g
- ½kg đầu cánh gà
- 100g thịt cua
- 50g vây cá
- 200g bột năn
- 3 hột gà
- 12 trứng cút
- Nước mắm ngon
- Ngò, tiêu, muối, đường, bột ngọt
- 10 lát gừng xắt mỏng + 3 tép tỏi băm nhuyễn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: ướp tiêu + muối + bột ngọt.

- Đầu cánh gà: ngâm nước lạnh + chút muối khoảng 15 phút, xả sạch, lường khoảng 14 chén nước lạnh nấu sôi + đầu cánh gà + thịt gà + vài lát hành tây + muối. Để lửa riu riu, vớt bọt không được quậy. Gà chín vớt ra dội lại nước lạnh, bỏ da + xương.

- Thịt gà xé sợi nhuyễn. Nước lèo lọc lại bằng rây cho trong.

- Thịt cua: rỉa nhỏ.

- Vây cá: ngâm nước cho mềm, luộc mềm với gừng + tỏi, gỡ lấy vây cá, ngâm nước lạnh, khi nấu lấy ra để ráo.

- Bột năn : hòa nước lạnh.

- Hột gà: 1 lòng đỏ hấp chín, mài nhuyễn để trình bày, 2 lòng đỏ quậy tan.

- Trứng cút: luộc chín, bóc vỏ.

2. Chế biến

Cho nước lèo vào soong nấu sôi + thịt gà + vây cá + trứng cút + thịt cua. Nước sôi cho bột năn vào sanh sánh, nêm lại bột ngọt + chút nước mắm ngon + lòng đỏ hột gà rây vào từ từ + hành tây, vừa chín nhắc xuống.

3. Trình bày

Cho xúp ra thố, rắc tiêu ngò, rải thêm lòng đỏ trứng, dùng nóng.



III/9. CÁC MÓN LẨU

- *Lẩu thập cẩm*
- *Lẩu long thập cẩm*
- *Lẩu cà ri*
- *Lẩu chua*
- *Lẩu cua*
- *Lẩu dê*
- *Lẩu gà*
- *Lẩu gà nấu canh chua lá vang*
- *Lẩu gà nước dừa*
- *Lẩu kèn cá*
- *Lẩu lươn*
- *Lẩu mắm*
- *Lẩu mực*
- *Lẩu sống*
- *Lẩu tôm càng*
- *Lẩu vịt*
- *Lẩu vịt nấu chao*



* Lẩu Thập Cẩm (cách 1)

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g sườn non
- 300g cá chẽm (lấy khúc giữa cho ngon)
- 200g cá thác lác
- 300g tôm bạc thẻ to
- 24 trứng cút
- 100g giò sống
- 300g mực tươi
- 100g nấm rơm búp
- 100g tim heo
- 100g gan heo
- 200g bông cải
- 200g cải thảo
- 200g rau tần ô
- 1kg mì sợi trứng
- 100g hành tím
- Ngò - 5 tép hành lá, ớt
- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu chiên, xì dầu, tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Sườn: chặt từng miếng vừa ăn, ngâm nước lạnh pha chút muối rửa sạch, để thật ráo.

- Cá: rửa sạch với nước muối, xắt miếng vuông cạnh 3cm.

- Cá thác lác: nêm tiêu + bột ngọt + muối + chút dầu đánh dai, tay thoa mỡ, ém cá bọc quanh trứng cút đem chiên vàng, còn lại 1/3 vo tròn cho vào nồi nước lèo.

- Trứng cút: luộc chín bóc vỏ.

- Giò sống: ướp chút tiêu + bột ngọt bọc chung quanh chân bông cải (đã cắt miếng vừa ăn) cho vào nồi nước lèo vừa chín vớt ra để ráo.

- Nấm rơm: gọt sạch chân, ngâm nước lạnh pha muối trụng sơ nước sôi dội qua nước lạnh. Dầu phi tỏi xào sơ cho gia vị.

- Mực: chà muối, cắt miếng vuông 4cm lạn xéo, dầu phi tỏi xào chín nêm gia vị.

- Tim + gan: rửa sạch, xắt lát. Dầu phi tỏi cho thơm cho tim gan vào xào nêm gia vị (xào chín).

- Bông cải: cắt từng nhánh bông ra rửa sạch với nước muối, rửa sạch lại bọc giò sống chung quanh chân.

- Cải thảo: rửa sạch, xắt xéo dài 2cm.

- Tần ô; rửa sạch, để ráo.

- Hành tím: bào mỏng, phi vàng.

- Ngò: bỏ cọng, ớt: bào mỏng, hành lá: cắt ngắn 5cm.

- Mì: trụng qua nước sôi + chút dầu ăn. Vớt ra dội qua nước lạnh. 3 muỗng xúp dầu phi tỏi cho vàng + chút bột ngọt + xì dầu xốc vào mì.

2. Chế biến

- Cho 2 lít nước lạnh nấu sôi, cho sườn non vào vớt bọt, lửa riu riu, nêm tiêu + muối + đường + bột ngọt. Lọc lại nước lèo cho trong, trước khi dùng cho thêm hành tím phi lên mặt nước lèo cho thơm.

3. Trình bày

- Xếp cải thảo dưới đáy lẩu, trên xếp sườn, mực, tim, gan, bông cải bọc giò, nấm rơm. Trên cùng xếp cá bọc trứng, cá, tôm. Rải ngò lên mặt, cho thêm chút bột ngọt vào lẩu. Đậy nắp lại cho than vào giữa lẩu, cho lẩu chín các thứ trên.

- Món này dùng với mì, rau tần ô, xì dầu, tương.

MÓN LẨU



THẬP BỬU THỦY HỘI



LẨU RỒNG



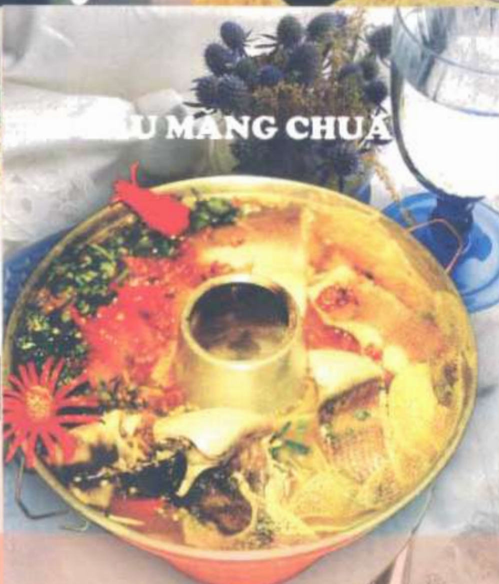
LẨU CUA TÍA TÔ



LẨU THẬP CẨM

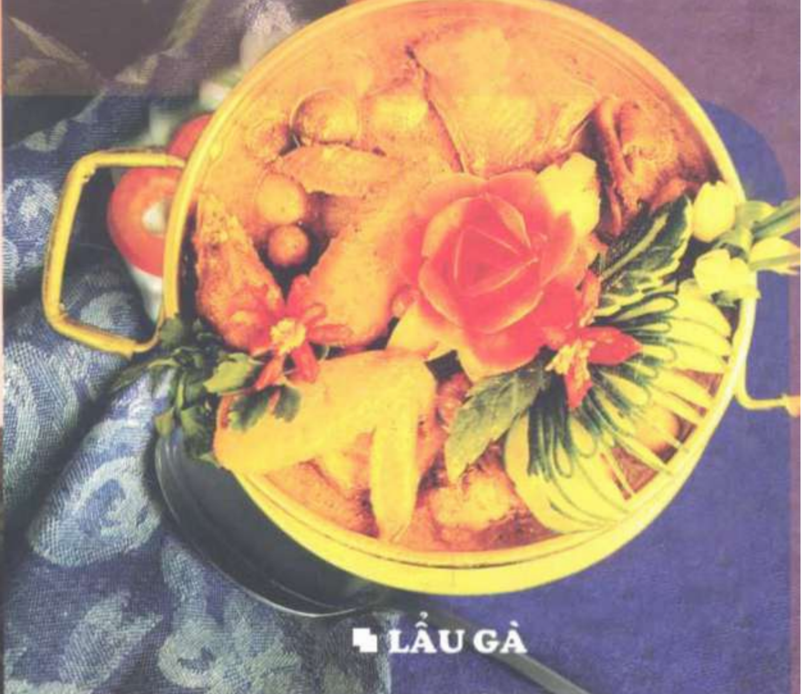


LẨU VỊT

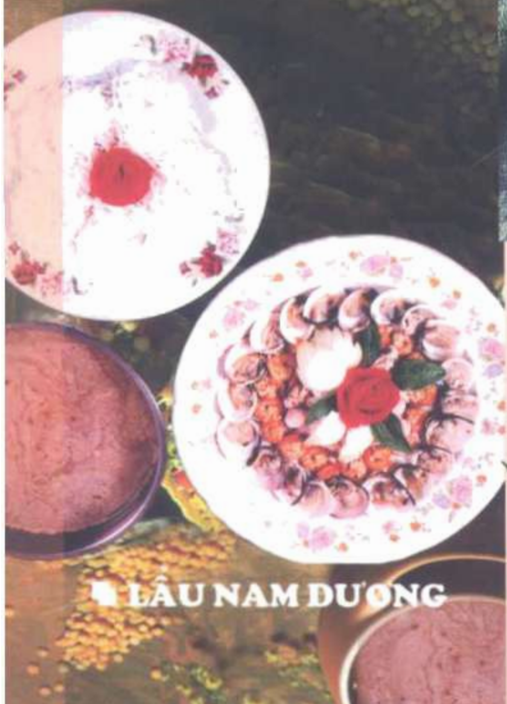


...U MĂNG CHUA

MÓN LẨU



LẨU GÀ



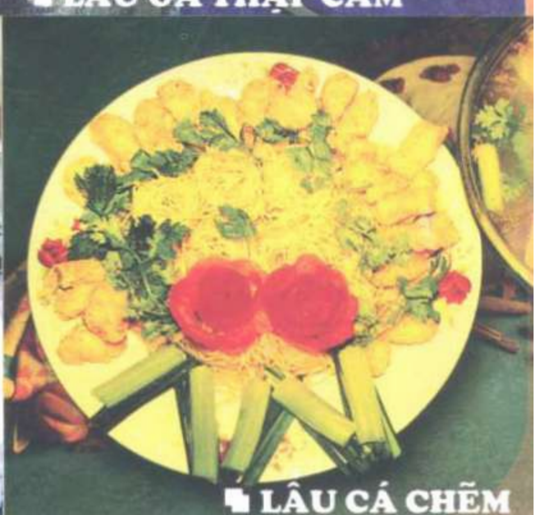
LẨU NAM DƯƠNG



LẨU GÀ THẬP CẨM

LẨU NGHÊU CUA





LÂU CÁ CHẼM

* Lẩu Thập Cẩm (cách 2)

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g tôm bạc thẻ to
- 300g mực tươi
- 200g gan heo
- 3 củ cà rốt
- 200g bông cải
- 300g cải dún bắp thảo
- 2 hột vịt lạt
- Vài giọt màu vàng
- Ngò - 1 trái cà
- 1 muỗng cà phê bột năn
- 3 trái ớt - cần tàu
- 15 trứng cút
- 5 tép hành lá
- 200g thịt đùi nạc
- 300g giò sống
- 200g cá thác lác
- 100g da heo khô
- 2 muỗng xúp giấm
- ½kg xương heo
- Tỏi - 1 hành tây trắng
- Tiêu - muối
- Đường - bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: lột vỏ, chẻ lưng chừa đuôi, chà muối rửa sạch để ráo. Dầu phi tỏi + tiêu + muối + bột ngọt + tôm xào (xào lửa to tôm không bị ra nước).

- Mực: chà muối rửa sạch, cắt hình chữ nhật dài 5cm ngang 3cm lạn xéo, xào giống như tôm.

- Gan heo: thái mỏng, nước sôi + 1 muỗng xúp giấm + một chút muối cho gan vào luộc, gan vừa chín vớt ra dội lại nước lạnh.

- Dầu phi tỏi + gan + tiêu + muối + bột ngọt.

- Cà rốt: gọt vỏ tỉa hoa cho vào nồi nước lèo vừa chín vớt ra.

- Bông cải: rửa sạch cắt từng miếng vừa ăn, ngâm nước + chút muối ngâm 15 phút. Rửa sạch, nước sôi + chút muối cho bông cải vào trụng, vừa chín vớt ra dội lại nước lạnh.

- Cải dún: rửa sạch, cọng để riêng, lá để riêng, cắt xéo, trụng sơ qua nước sôi + chút muối, rửa sạch để ráo.

- Hột vịt lạt: quậy tan, rây lại + tiêu + muối + bột ngọt + vài giọt màu vàng + bột năn hòa với nước lạnh, tráng mỏng.

- Trứng cút: luộc chín bóc vỏ.

- Cà + ớt: tỉa hoa, 2 trái ớt còn lại thái sợi cho vào hột vịt.

- Hành lá: lấy phần xanh thái sợi nhuyễn.

- Giò sống: nêm tiêu + bột ngọt + chút mỡ, ½ vo viên tròn cho vào nước lèo.

- Cá thác lác: quết với muối + tiêu + bột ngọt + 1 muỗng xúp dầu ăn.

- Da heo khô: cắt từng miếng hình vuông 4cm. Nước sôi + chút giấm bóp nhè nhẹ, khoảng 5 phút vớt ra làm như vậy 2 lần. Xả sạch lại nước lạnh để ráo.

- Xương heo: nước sôi + vài lát hành tây + chút muối + thịt đùi nạc + đường + bột ngọt. Xương heo ngâm độ 15 phút trong nước lạnh + chút muối, xả sạch. Cho xương heo vào hầm lửa riu riu, vớt bọt không được quậy. Khi dùng lọc lại nước lèo bằng rây. Vớt đùi nạc ra thái mỏng.

2. Chế biến

- Quết giò sống lên trứng tráng, ở giữa hơi dày, vòng rìa thật mỏng, cho hành lá + ớt thái sợi nằm giữa, gấp mí hột vịt lại như bánh xèo đem hấp 20 phút. Khi dùng cắt từng khoanh dày khoảng 0,5cm. Nếu cuộn tròn cắt từng khoanh mỏng dày 0,3cm, trình bày làm thân + đuôi rồng.

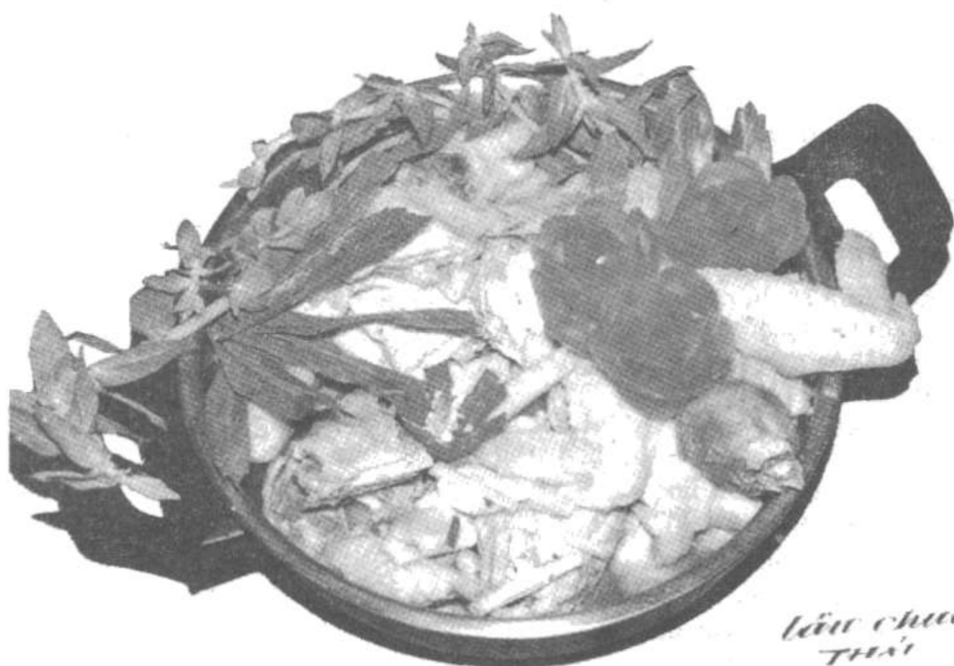
- Nước lèo nấu sôi trở lại + giò sống + cá thác lác + vài lát hành tây trắng bào mỏng. Đặc biệt giò sống + cá thác lác nổi lên vớt ra liền (để lâu sẽ không được dai). Nêm trở lại nước lèo cho vừa ăn.

3. Trình bày

- Xếp cải bắp thảo + bông cải + gan + tôm + thịt + cá thác lác + giò sống + mực + cà rốt + da heo khô + trứng cút, trên cùng xếp hột vịt làm thân rồng + đuôi rồng uốn khúc. Đầu rồng bằng cà rốt luộc chín hoặc đầu mực. Cần tàu xếp xung quanh ngò rải lưa thưa. Rải thêm chút tiêu + bột ngọt + nước lèo. Than đỏ để ở giữa.

- Món này dùng với mì.

- Cà + ớt tỉa hoa để sau đuôi rồng cho đẹp.



lẩu chua
THÁI

* Lẩu Long Thập Cẩm

I. NGUYÊN LIỆU

- 200g giò sống
- 100g tôm bạc thẻ
- 100g mực tươi
- 200g xương heo
- 1 con khô mực nhỏ
- 1 củ hành tây
- 300g cà rốt
- 200g cải bắp thảo
- 50g đậu Hà Lan
- 1 miếng lá chuối
- 1 cái lẩu loại lớn
- Nước tương, ớt
- 1 đầu tôm càng to
- 100g gan heo
- 1 bộ lòng gà
- 10g tôm khô
- 12 trứng cút
- 1 muỗng xúp rượu đế
- 100g nấm rơm búp
- 200g bông cải
- 30g cần, ngò
- 20g hành phi giòn
- Gia vị
- 1 muỗng xúp dầu tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nấu nước lèo: bắc nồi khoảng 2,5 lít nước nấu sôi, cho xương vào nấu lấy nước ngọt, sau đó cho củ hành tây + tôm khô rửa sạch + khô mực nướng rửa sạch nấu lửa nhẹ để nước lèo không bị đục.

- Nấu còn khoảng 1,5 lít nước, cho gia vị nếm vừa ăn, lược lấy nước lèo bỏ xương.

- Đầu tôm, tôm bạc rửa sạch luộc chín, trứng cút luộc chín.

- Mực: rửa sạch lạn xéo bể trái cắt miếng rưới rượu, trụng sơ, gan heo luộc chín lấy ra ngâm nước lạnh.

- Lòng gà cắt bông luộc sơ, nấm rơm rửa sạch luộc sơ.

- Cà rốt tỉa vẩy rồng và đuôi rồng, tỉa hoa luộc bỏ lẩu.

- Cải bắp thảo, bông cải cắt miếng vừa luộc sơ, đậu Hà Lan luộc sơ ngâm nước lạnh.

- Cần rửa sạch cắt khúc dài 5cm, ngò rửa sạch.

- Giò sống: bắt thành dạng con tôm cong theo cái lẩu để lên miếng lá chuối, gắn vảy tỉa bằng cà rốt vào, đem hấp chín.

2. Xếp lẩu

- Xếp cải xuống dưới trước, kế là bông cải, đậu Hà Lan, cần, nấm rơm, cà rốt, gan, mực, lòng gà, trứng cút, tôm, trên cùng là hành phi, dầu tỏi tiêu ngò. Chế nước lèo vào.

3. Trình bày

- Cho con tôm lên lẩu, gắn đuôi tỉa bằng cà rốt, gắn đầu tôm vào, đậy nắp bỏ than, lẩu sôi dùng nóng với bún, mì, cơm... + nước tương, ớt xắt khoanh.



* Lẩu Cà Ri

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 con gà mái dầu 1,7kg
- 3 muỗng xúp bột cà ri khô
- 2 muỗng xúp cà ri nước
- 300g khoai tây
- Tiêu, muối, bột ngọt
- 300g dừa khô nạo sẵn
- 1 trái dừa xiêm
- 50g hột điều đỏ - 3 tép sả
- 4 muỗng xúp sả bào
- Tỏi, dầu ăn, chanh ớt.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, chặt từng miếng vừa ăn, để thật ráo.

- Ướp gà: - 1 muỗng cà phê tiêu - 1 muỗng cà phê muối - 1 muỗng xúp ngang bột ngọt - 2 muỗng xúp đường - 1 muỗng xúp tỏi bằm - 2 muỗng xúp sả bằm - 1 muỗng xúp màu hột điều đỏ + ½ bột cà ri khô + ½ cà ri nước.

- Để gà thấm 1 giờ. Sả: bằm nhuyễn, tép sả: cắt ngắn 6cm đập giập.

- Dừa: vắt lấy 1 chén nước cốt, 2 tô nước dão.

- Hột điều đỏ: cho 3 muỗng xúp dầu ăn phi vừa nóng, cho hột điều vào đảo nhanh tay, nhấc xuống rây bỏ hột.

- Tỏi: đập giập, bóc vỏ, bằm nhuyễn.

- Khoai tây: luộc chín, bóc vỏ, tỉa hoa, xào sơ, nêm tiêu, muối, bột ngọt.

2. Chế biến

- Chảo nóng cho 2 muỗng xúp dầu ăn + tỏi bằm phi vàng, cho thịt gà vào xào cho thịt săn lại thật thấm.

- Cho sả tép + nước dão dừa vào. Nấu cho thịt hơi mềm, cho khoai tây vào. Để lửa riu riu vớt bọt.

- Cho hỗn hợp đặc biệt vào, cho nước cốt dừa vào, nêm lại vừa ăn nhấc xuống.

* *Hỗn hợp đặc biệt:* - 2 muỗng xúp dầu ăn - 1 muỗng xúp tỏi bằm phi vàng + sả bằm.

- ½ bột cà ri nước - 1 muỗng xúp màu hột điều đỏ. Trộn đều.

3. Trình bày

- Cho gà ra lẩu, rắc tiêu + ngò.

- Món này dùng với bánh mì + muối tiêu chanh, hoặc dùng với bún + muối ớt.

* Lẩu Chua

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g xương heo
- ½ trái thơm chín
- 100g giò sống
- 1 cây bạc hà
- 1 vắt me chín 100g
- 1 trái cà chua chín
- 6 trái đậu bắp non
- 3 khứa cá bông lau hoặc cá hú hoặc cá lóc
- Rau om, ngò gai, rau quế, 2 trái ớt
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, 6 tép tỏi, dầu ăn, nước mắm ngon.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương heo chặt nhỏ ngâm nước lạnh pha chút muối rửa sạch để thật ráo.
- 1 lít nước sôi cho xương heo vào hầm lửa riu riu, vớt bọt lọc lại cho nước trong.
- Me: cho nước me vào dầm lấy 3 muỗng xúp nước me.
- Thơm chín bỏ cùi bằm vừa.
- Cà chua rửa sạch cắt dọc làm 6.
- Giá sống rửa sạch để ráo.
- Bạc hà tước vỏ thái mỏng.
- Cá làm sạch, cho 2 muỗng xúp dầu + vài tép tỏi đập giập chiên sơ (nếu cá lóc). Riêng cá hú, cá bông lau không cần chiên.
- Rau + ngò gai + quế rửa sạch thái nhuyễn.
- Ớt rửa sạch bào mỏng.
- Tỏi đập giập bóc vỏ, bằm nhuyễn phi vàng.

2. Chế biến

- Nấu nước lèo sôi trở lại cho cá vào, cá vừa chín vớt ra cho vào lẩu. Cho tiếp tục vào lẩu khóm + đậu bắp + cà + bạc hà.
- Nêm 1 muỗng cà phê muối - 2 muỗng xúp đường - 1 muỗng xúp bột ngọt - 1 muỗng xúp nước mắm ngon - giá sống.
- Tất cả vừa chín cho tỏi phi vàng, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Cho tất cả vào lẩu, chế nước lèo vào, rau, ớt bào.
- Món này dùng nóng với bún + nước mắm nguyên chất + ớt bào hoặc dùng với cơm.

* Lẩu Cua

I. NGUYÊN LIỆU

- 1kg cua loại vừa (6 con)
- 1 củ hành tây trắng + ngò
- 2 con khô mực lửa nhỏ
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn
- 300g xương heo
- 50g tôm khô
- 50g hành tím - ½kg mì

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua: làm sạch, chặt làm 4 đập giập càng lớn, chặt đầu ngoe nhỏ cho sạch, để thật ráo.
- Ướp vào cua: 1 muỗng cà phê tiêu - 1 muỗng cà phê muối - 1 muỗng xúp bột ngọt. Để cua thấm 30 phút xào sơ.
- Xương heo: chặt nhỏ, ngâm nước lạnh pha chút muối. Rửa sạch để thật ráo.
- Hành tây trắng: bóc vỏ, cắt làm 6 theo chiều dọc. Xào sơ.
- Ngò: rửa sạch, để ráo.
- Tôm khô: ngâm nước để ráo, xào sơ.
- Khô mực: nướng chín, vàng.
- Hành tím: bào mỏng theo chiều xuôi, phi vàng.
- Tỏi: đập giập, bóc vỏ, bằm nhuyễn phi vàng.

2. Chế biến

- 1,5 lít nước lạnh nấu sôi cho xương heo vào + tôm khô + khô mực. Hầm lửa riu riu vớt bọt. Cho muối, tiêu, đường, bột ngọt nêm vừa ăn. Lọc lại nước lèo cho trong.

- Xếp cua + hành tây vào lẩu + 1 muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng cà phê bột ngọt + nước lèo chế vào ngập mất cua. Rải ngò + hành tím + tỏi phi vàng lên mặt cho đẹp và thơm.

3. Trình bày

- Món này dùng với mì, xì dầu, ớt thái khoanh.

- Mì: trụng sơ nước sôi, dội lại nước lạnh, để ráo, đem hấp sơ lại 10 phút cho mì ráo.

- 4 muỗng xúp dầu ăn + 1 muỗng xúp tỏi băm phi vàng để nguội, cho ½ muỗng cà phê tiêu + ½ muỗng cà phê muối + ½ muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng xúp xì dầu, xốc vào mì cho thấm.

* Lẩu Dê

I. NGUYÊN LIỆU

- 1kg thịt nạc đùi dê
- 1 muỗng xúp rượu mai quế lộ (100g đinh + hồi + quế+ hỏa rang sơ cho ½ lít rượu để vào ngâm độ 1 tuần là dùng được).
- 300g xương bò, xương sụn hoặc sườn non
- 2 viên chao trắng - 1 cục đường phèn bằng 2 ngón tay
- 1 trái dừa xiêm, ngò - 200g củ sen - 200g hột sen
- 200g củ năn - 50g ớt khô - 3 miếng tàu hũ trắng
- Cải bẹ xanh: rửa sạch, cắt ngắn 4 - 5cm
- Hẹ: rửa sạch cắt ngắn 4 - 5cm - 300g mì sợi tươi
- 10 cây cải bẹ xanh hoặc rau tần hoặc bó xôi, hẹ
- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi, dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt xương: mua về lau sạch, xắt miếng bằng 2 ngón tay, xương ngâm nước lạnh pha chút muối, gừng giã nhỏ ngâm 5 phút vớt ra xả sạch để thật ráo.

- Ướp vào thịt + xương: rượu + tiêu + đường + bột ngọt + dầu mè + tỏi bằm nhuyễn để thịt thấm 30 phút.

- Đinh, hồi, quế, hỏa: rang sơ giã nhuyễn + ½ lít rượu để ngâm.

- Chao trắng: tán nhuyễn.

- Đường phèn: đâm nhuyễn.

- Ngò: rửa sạch, cắt ngắn.

- Củ năn : gọt vỏ, dầu phi tỏi cho xào sơ nêm gia vị.

- Củ sen: gọt vỏ, xắt miếng dày 5 ly rửa sạch, để ráo xào sơ nêm gia vị.

- Hạt sen: luộc chín với chút muối, hạt sen mềm vớt ra để ráo.

- Đậu hũ cắt làm 4.

- Mì: trụng nước sôi cho chút dầu ăn vớt ra để ráo nêm tiêu + xì dầu + bột ngọt + tỏi phi xốc đều vào mì.

- Hột điều: 2 muỗng xúp dầu ăn vừa nóng cho hột điều vào đảo nhanh tay nhấc xuống, rây lại bỏ hột.

2. Chế biến

- Chảo nóng cho 2 muỗng xúp dầu phi tỏi vàng cho thịt dê vào xào săn lại + chao trắng + đường phèn xào thật thấm + nước dừa xiêm + củ năn + củ sen để lửa riu riu. Thịt và xương mềm cho hạt sen vào nêm lại gia vị cho vừa ăn.

3. Trình bày

- Xếp thịt + sườn dê + củ năng + hạt sen + củ sen + tiêu + bột ngọt + nước lèo. Món này dùng với chao, mì.

** Cách làm saté*

- Ớt khô + chút nước mắm ngon + chút bột ngọt + chao trắng (khoảng 2 viên). Dầu phi tỏi, cho màu hột điều đỏ vào hỗn hợp trên trộn đều.

* Lẩu Gà

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 con gà mái tơ khoảng 1,5kg
- 2 củ hành tây
- 1,5 lít nước lèo
- 2 muỗng xúp hành tỏi phi
- 1 muỗng xúp bột năn
- ½ muỗng cà phê tỏi bằm
- 300g nấm rơm
- 10 trái ớt hiểm
- 1 củ sả
- Gia vị - ngò
- 1 nhánh riềng
- 300g dừa nạo

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, để ráo, chặt miếng to ướp gia vị + hành tỏi phi, trộn đều cho thấm.
- Nấm rơm ngâm bột năn cho trắng, rửa sạch chẻ đôi.
- Hành tây, gọt rửa xắt miếng.
- Dừa vắt lấy nước cốt và 1 tô nước dão để riêng.
- Ớt hiểm rửa sạch bỏ cuống để nguyên trái.
- Nước lèo nấu như bài "Lẩu long thập cẩm".
- Riềng gọt vỏ, rửa sạch xắt sợi.
- Sả xắt lát mỏng.

2. Chế biến

- Bắc chảo phi tỏi cho thơm + riềng + sả + ớt hiểm, thịt gà vào xào tiếp cho săn, cho nước dão dừa vào nấu lửa nhẹ cho thịt mềm, nêm gia vị vừa ăn cho nước cốt vào.

3. Trình bày

- Cho nấm rơm, hành tây xắt miếng vào lẩu, cho gà vào đậy nắp lại bỏ than hồng, đợi lẩu sôi.
- Dùng nóng với cơm, mì, bún... nước mắm nhỉ + ớt hiểm xắt khoanh.

* Lẩu Gà Nấu Canh Chua Lá Vang

I. NGUYÊN LIỆU

- ½ con gà khoảng 700g
- Gia vị: muối, đường, bột ngọt
- Rau om, ngò gai, nước mắm ngon
- 100g lá vang
- 1 trái ớt - 6 tép tỏi
- 1,5kg bún nhỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, chặt từng miếng vừa ăn để thật ráo.
- Lá vang: rửa sạch để ráo.
- Ớt: thái xéo mỏng.
- Tỏi: lột vỏ, bằm nhuyễn phi mỡ vàng.
- Rau om, ngò gai: rửa sạch, xắt nhỏ.

2. Chế biến

- Cho 1 lít nước lạnh nấu sôi + chút muối + chút đường, cho gà vào để lửa riu riu vớt bọt. Gà mềm cho lá vang vào, nấu khoảng 5 phút. Nêm lại đường + bột ngọt + muối + nước mắm ngon. Gần ăn nhắc xuống cho tỏi phi vào.

3. Trình bày

- Xếp gà ra lẩu cho đẹp, múc canh ra rắc thêm rau om, ngò gai, ớt xắt khoanh.
- Món này dùng nóng với bún.

* Lẩu Gà Nước Dừa

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 con gà mái dầu 1,5kg
- 200g nấm rơm búp
- 2 muỗng xúp sả bằm
- ½kg dừa khô nạo sẵn
- 6 tép tỏi, dầu ăn
- 2 muỗng xúp bột năn
- 50g củ hành tím nhỏ
- 1 muỗng xúp bột nghệ
- 1 củ hành tây trắng
- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: rửa sạch, để ráo, chặt gà từng miếng cho vừa ăn. Ướp gà: 2 muỗng cà phê tiêu, 2 muỗng cà phê muối, 2 muỗng xúp đường, 1 muỗng xúp bột ngọt, 1 muỗng xúp tỏi bằm. Để gà thấm 30 phút, chiên vàng.

- Nấm rơm gọt sạch, ngâm nước lạnh + bột năn 10 phút rửa sạch, 1 muỗng xúp dầu ăn, 1 muỗng cà phê tỏi phi vàng, xào sơ nêm gia vị.

- Hành tím bóc vỏ, rửa sạch để ráo xào sơ.
- Sả: bằm nhuyễn.
- Dừa khô: cho nước sôi vào vắt lấy 1 chén nước cốt, 3 tô nước dão.
- Hành tây trắng: bóc vỏ, bằm nhuyễn.

- Hỗn hợp: 3 muỗng xúp dầu ăn + 1 muỗng xúp tỏi phi vàng cho sả bằm + bột nghệ + gia vị xào thật thấm + gà, xào cho gà thấm + nước dão dừa để lửa riu riu, cho mềm; cho nấm, hành tây, hành tím. Cho nước cốt dừa vào 5 phút sau nhắc xuống.


LẨU TÔM
THIÊN LÝ

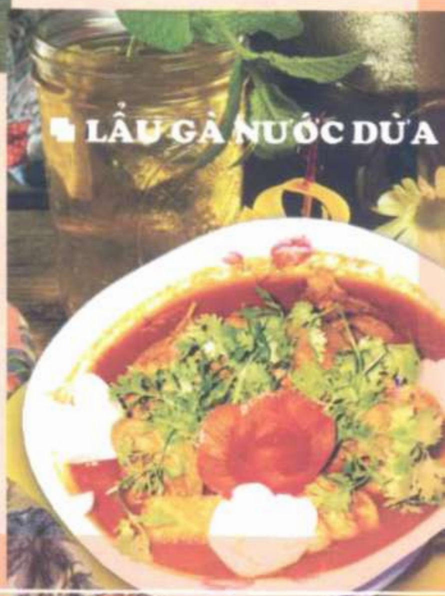

LẨU LƯƠN


LẨU HOA ANH ĐÀO


LẨU SỐNG

MÓN LẨU


LẨU THÁI

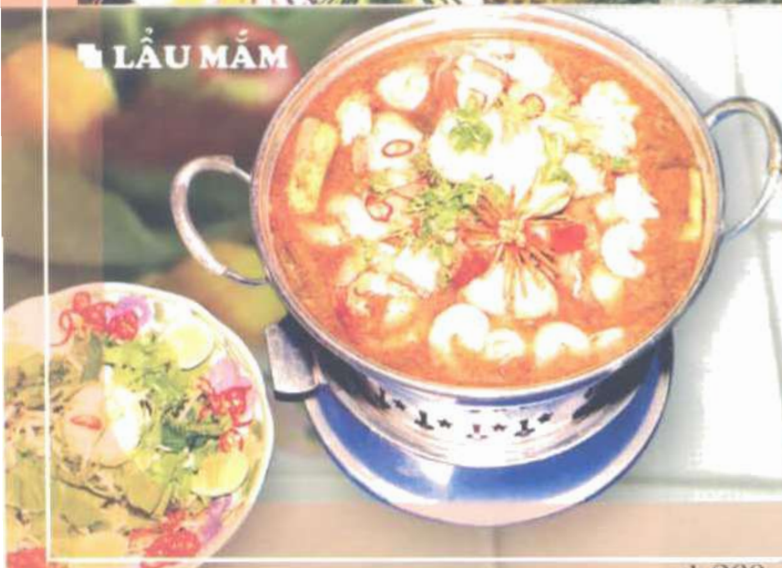

LẨU GÀ NƯỚC DỪA

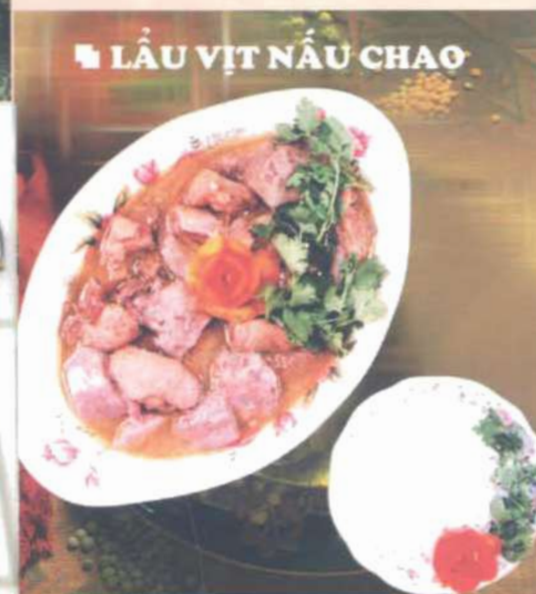

LẨU MỰC THÁI LAN


LẨU SATẾ


LẨU CUA


LẨU TÔM CÀNG


LẨU MẮM


LẨU VỊT NẤU CHAO

3. Trình bày

- Cho thịt + nước vào lẩu. Dùng nóng với bún + mì hấp hoặc bánh mì chấm muối tiêu chanh.

* Lẩu Kèn Cá

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 khứa cá lóc 400g
- ½ trái thơm - 1kg bún
- 4 muỗng xúp sả bằm
- Rau xà lách, giá
- 100g tôm khô ngon
- 200g dừa khô nạo sẵn
- 3 muỗng xúp bột cà ri
- 3 muỗng xúp màu hột điều đỏ
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + ớt + chanh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: làm sạch, ướp chút muối + tiêu. Luộc chín, rỉa lấy nạc cá, bỏ da xương.
- Tôm khô: ngâm nước cho mềm, đâm nhuyễn.
- Khóm: bỏ cùi băm nhuyễn.
- Dừa: vắt lấy 2 chén nước cốt, 2 tô nước dão.
- Xả: băm nhuyễn.
- Muối hột: rang khô đâm nhuyễn với ớt.
- Chanh: xắt làm 6.
- Xà lách, giá: rửa sạch, để ráo.

2. Chế biến

- 3 muỗng xúp dầu ăn + sả băm + tỏi băm để vàng, cho cá + tôm khô + khóm + bột cà ri + màu hột điều + tiêu + muối + bột ngọt để thật thấm cho nước dão dừa vào, để lửa riu riu vớt bọt, nêm lại vừa ăn cho nước cốt dừa vào 5 phút nhấc xuống.

3. Cách dùng

Món này dùng với bún + rau + giá, muối ớt, chanh, dùng nóng.

* Lẩu Lươn

I. NGUYÊN LIỆU

- 2 con lươn to
- 1 cái bắp chuối
- 300g xương heo
- 1 chén giấm
- 2 muỗng canh dầu
- 1 con mực ống - 1 khúc phèo non
- Rau om, 1 trái ớt, 2 tép hành lá
- 2 muỗng canh nước mắm
- 2 trái me, 2 trái chanh
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt tỉa hoa.
- Hành, tỏi: băm nhỏ phi thơm.
- Mực: xắt miếng, lạng xéo mặt mỏng bên trong, trụng mực vào nước sôi cho cuốn lại.

- Phèo luộc chung với xương vớt bọt cho nước lèo trong. Phèo chín vớt ra xắt miếng vừa ăn.

- Lươn làm sạch vớt ra để ráo nước.

- Bắp chuối tét ra lấy phần non. Cho nước vào thau vắt nước chanh vào nếm hơi chua, bắp chuối xắt mỏng ngâm vào nước chanh cho ra hết mủ không bị đen. Ngâm bắp chuối 30 phút vớt ra rổ cho ráo..

2. Chế biến

- Sắp bắp chuối ở dưới lẩu. Khoanh 2 con lươn vào lẩu, chế nước lèo, để hành tỏi phi vào, gắp than để vào đậy nắp lại quạt lửa cháy đỏ.

- Khi lẩu sôi đều cho mực, phèo và me vào, me chín vớt me vào chén dầm nát, chế nước lèo vào chén me lược cho hết nước chua. Cho nước me vào lẩu nêm nếm vừa ăn, cho hành tỏi phi dầu vào.

3. Trình bày

Lấy đĩa đá lớn xúc gạo khỏa cho bằng mặt, trên gạo để một lá khoai mì để lẩu lươn lên.

Mở nắp lẩu lươn ra cho hành tỉa hoa và bông ớt vào đậy nắp lại.

* Lẩu Mắm

I. NGUYÊN LIỆU

- 400g mắm cá sặt hoặc mắm cá trắng
- ½kg cá bông lau, (cá dứa, cá hú)
- 300g cá chẽm lấy phần nạc + 200g thịt ba chỉ
- ½kg mực tươi + 1 trái cà tím
- 200g tôm bạc thẻ + 200g thịt heo quay, 2kg bún nhỏ
- 3 tép sả, 50g hành tím, 50g tỏi, 3 trái ớt
- ½ trái thơm, 200g bắp chuối hột bào mỏng, giá
- Rau thơm, bông súng, dưa leo, 5 trái đậu bắp
- 1 củ riềng bằng ngón tay hoặc 1 củ ngãi bún
- Gia vị: Tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu chiên

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Mắm: cho vào nồi + 2 lít nước lạnh nấu sôi, lửa nhỏ, tan mắm rã hết thịt mắm, lược lại bỏ xương mắm.

- Cá bông lau; làm sạch, cắt làm 2.

- Cá chẽm: thái mỏng, xếp ra dĩa (ướp chút tiêu + bột ngọt).

- Thịt ba chỉ: thái thật mỏng có bảng 2cm.

- Mực: chà muối, rửa sạch. Xắt miếng vuông 4 x 5cm (lạng xéo cho mực bông lên đẹp) xếp ra dĩa.

- Cà tím: gọt sạch vỏ, cắt ngắn 4cm, cắt dọc lại làm 4.

- Tôm lột vỏ, chà muối, rửa sạch, cắt lưng lấy chỉ đen chừa đuôi xếp ra dĩa (ướp chút tiêu + bột ngọt).

- Sả: băm nhuyễn.

- Hành tím: bào mỏng phi vàng.

- Tỏi: băm nhỏ.

- Ớt: bào mỏng, băm nhuyễn 1 trái, còn lại xắt mỏng.
- Thơm: bỏ cùi xắt miếng mỏng nhỏ.
- Đậu bắp: xắt xéo dày 5 ly.
- Bông súng: tước sơ, rửa sạch, cắt khúc 4 - 5cm.
- Bắp chuối: ngâm nước lạnh pha chanh hoặc giấm khi dùng vắt ráo.
- Ngãi bún: gọt vỏ, giã nát cho nước vào vắt lấy một muỗng canh xúp.
- Dưa leo: gọt sọc vỏ, xắt mỏng, nhỏ.

2. Chế biến

Bắc chảo dầu nóng, phi hành tỏi ớt vàng thơm, cho thịt ba chỉ vào xào sơ cho thịt săn lại.

- Cho nước mắm vào, nấu sôi cho cá bông lau vào, cá chín vớt ra dĩa, nêm lại đường + bột ngọt + tiêu + nước ngãi bún.

- Xếp cà tím dưới đáy lẩu, kế đến là đậu bắp, thịt, cá bông lau, bột ngọt (nêm thêm một chút vào sẽ rất ngon), chế nước mắm vô, cho than vào giữa đậy nắp lẩu lại, cho nóng, chín cà.

3. Trình bày

Khi ăn gắp từng thứ nhúng vào lẩu vừa chín tới cho ra chén, nhúng các thứ rau vào lẩu. Ăn nóng với bún, chanh, ớt.

* Lẩu Thái

I. NGUYÊN LIỆU

- 1kg xương ống
- 1 củ sắn
- 1 củ cải trắng
- 2 củ hành tây
- 3 con cua
- 10 lá chanh tươi hay 5 lá chanh khô
- Hành lá, 4 trái ớt
- 1 củ gừng, bắp chuối bào
- 1kg bún, rau muống bào
- 4 trái cà chua
- 12 con tôm càng, sú hay bạc thẻ to
- 1kg nghêu
- 300g mực tươi
- 300g cá chẽm hay cá lóc lấy khúc giữa
- 3 trái chanh
- 5 tép sả cây
- 1 củ riềng
- Giá, gia vị, ngò, cà, ớt
- 1 gói Knorr me
- 1 gói ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương: rửa sạch + nước + muối + bột ngọt + củ sắn + củ cải trắng gọt vỏ xắt miếng to + 1 củ hành tây + sả, nấu lửa to vớt bọt, để lửa riu riu nấu 2 giờ cho xương ra nước ngọt, lọc bỏ xương lấy nước.
- Hành tây: xắt miếng theo chiều dọc.
- Cua: làm sạch, chặt miếng vừa ăn, xào sơ, nêm gia vị, hành lá cắt khúc.
- Ớt: tỉa hoa, xắt lát
- Gừng, riềng: xắt sợi.
- Sả: đập giập, cắt khúc.
- Tôm: rửa sạch, cho tí muối rang chín, lột vỏ chừa đuôi.
- Cà chua: cắt múi, bỏ hột.

- Nghêu: rửa sạch, nấu chín cạy lấy thịt, bỏ vỏ.
- Mực: làm sạch, xắt bông, xào sơ.
- Cá: làm sạch, cắt miếng, xào sơ.
- Chanh: vắt lấy nước.
- Rau muống + bắp chuối + giá: rửa sạch.

2. Chế biến

Bắc nước lèo lên bếp nấu sôi cho lá chanh vào nấu 15 phút cho cua + nước nghêu nấu chín, để gừng + riềng + tôm + nghêu + mực + cá, nêm gia vị vừa ăn, cho gói Knorr me và gói ớt vào.

3. Trình bày

Cho vào lẩu, để hành tây + hành lá + cà chua + dầu phi hành tỏi thơm + ớt. Ăn chung bún + rau + giá.

* Lẩu Hải Sản

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g mực tươi
- 300g cá lóc bông hoặc cá chẽm
- ½kg nghêu
- 2 muỗng xúp sả bằm
- 1 bó rau tần ô
- 1kg xương ống
- 1 củ hành tây
- 1 muỗng xúp ớt bột
- 300g tôm bạc
- ½kg cua
- 50g me chín
- 200g cải dài
- Gia vị, ngò, cà, ớt
- ½kg bún.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương: rửa sạch, cho vào nồi để nước + muối + bột ngọt + hành tây nấu sôi, vớt bọt, nấu 2 - 3 giờ lấy nước lèo, lọc bỏ xương.
- Mực: làm sạch, xắt bông, xắt miếng vừa ăn.
- Cá: làm sạch, xắt miếng vừa ăn.
- Nghêu: rửa sạch, để ráo nước.
- Sả: băm nhuyễn.
- Rau tần ô + cải dài: rửa sạch, cắt khúc.
- Tôm: lột vỏ, chừa đuôi, chẻ 2 sống lưng.
- Cua: chà rửa sạch, chặt miếng vừa ăn.
- Me: ngâm nước sôi, lấy nước chua bỏ hột.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu phi hành tỏi thơm + sả phi vàng + ớt bột xào đều + nước me nấu sôi, nêm gia vị.
- Bắc nước lèo lên bếp nấu sôi để hỗn hợp me vào, nêm lại gia vị cho vừa ăn.

3. Trình bày

- Cho nước lèo ra lẩu, để dầu phi hành tỏi thơm, ớt xắt lát, dưới đặt bếp gaz để giữa độ sôi.
- Xếp tôm + mực + cá + nghêu + cua vào một dĩa bàn.

- Xếp rau tần ô + cải ngọt + cải xanh cắt khúc vào một dĩa khác.
- 1 dĩa bún.

Khi nước lèo sôi, nhúng từng món vào lẩu, ăn nóng với bún.

* Lẩu Tôm Càng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg tôm càng (10 con)
- 4 tép sả
- 300g xương heo
- 300g giò sống
- Bún + rau muống + cải bẹ xanh
- Ớt + 1 củ hành tây trắng
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + 4 tép tỏi + dầu ăn + nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm càng: cắt bỏ phần mắt, râu tôm.
- Rửa sạch, để ráo, cắt làm 3 phần, đầu, thân, đuôi.
- Sả: cắt ngắn 5cm đập giập.
- Xương heo: rửa sạch, để ráo, 3 lít nước lạnh nấu sôi cho xương vào hầm lửa riu riu vớt bọt.
- Xả: đập giập cho vào nồi nước lèo. Nêm lại vừa ăn + chút nước mắm ngon.
- Giò sống: nêm chút tiêu + bột ngọt vò viên cho vào nước lèo đang sôi.
- Rau muống: bỏ cọng già, sâu, cắt ngắn 5cm.
- Cải bẹ xanh: bỏ bớt lá, cắt ngắn 5cm.
- Tỏi bằm nhuyễn phi vàng với 2 muỗng xúp dầu cho vào nồi nước lèo cho thơm.
- Hành tây: bóc vỏ cắt dọc làm 6, cho vào nồi nước lèo cho nước ngọt.

2. Chế biến

Cho tất cả nước lèo vào lẩu, bỏ tôm càng vào đậy nắp lại, tôm chín đỏ là được.

3. Cách dùng

Cho bún ra tô, lấy rau muống + cải bẹ xanh nhúng vào lẩu. Rau xanh vớt ra + tôm càng + hành tây. Dùng nóng với nước mắm nguyên chất + ớt thái khoanh mỏng.

* Lẩu Vịt

I. NGUYÊN LIỆU

- ½ con vịt mập 1kg + 1 ly rượu trắng nhỏ
- 1 nhánh gừng - 2 trái dừa xiêm
- Ngò, bún, rau xà lách, giá, bắp chuối + rau muống + chanh ớt
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + 6 tép tỏi + dầu ăn + nước mắm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vịt: chà rượu + gừng thái nhuyễn, chà sạch trong và ngoài cho hết hôi lông. Rửa sạch để cho ráo. Lóc bỏ da và xương. Thịt vịt thái sợi.
- Gừng: gọt vỏ thái sợi nhuyễn.

- Ớt: bỏ hột. 1 trái thái sợi, 2 trái bằm nhuyễn.
- Cà: cắt dọc làm 6.
- Ngò: rửa sạch, bỏ cọng để ráo thái nhuyễn.
- Xương vịt: chặt nhỏ hầm lấy nước lèo 2 lít.
- Bún: trụng nước sôi.
- Rau + xà lách: rửa sạch để ráo thái nhỏ.
- Rau muống + bắp chuối: bào mỏng để ráo.
- Chanh: rửa sạch, cắt làm 6.

2. Chế biến

- 2 muỗng xúp dầu + 2 muỗng xúp tỏi bằm phi vàng cho thịt vịt xào thật săn, cho cà + ớt + gừng xào tiếp tục cho, nước dừa xiêm + nước lèo để lửa riu riu cho thịt vịt mềm. Nêm lại chút nước mắm ngon.

3. Cách dùng

Cho bún ra tô, trên rải ngò + tiêu. Dội nước lèo nóng lên tô có thịt vịt. Nước phải ngập mặt tô.

Món này dùng nóng với rau giá + bắp chuối + rau muống bào + chanh + ớt + nước mắm ngon.

* Lẩu Vịt Nấu Chao

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 con vịt mập 1,5kg - 2kg
- ½ khoai môn tàu (loại to)
- 1 trái dừa xiêm
- ½ hũ chao đỏ loại nhỏ
- 200g dừa khô nạo sẵn
- 1kg bún - 1 bó rau muống non
- Gia vị: tiêu + muối + bột ngọt + tỏi + dầu hào + 1 củ gừng.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gừng: gọt vỏ, giã nhuyễn.
- Vịt làm sạch, ngâm gừng, rượu để 15 phút cho hết hôi lông, rửa sạch vịt. Chặt từng miếng vừa ăn, để thật ráo.
- Ướp vịt: ½ muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng cà phê muối + 3 muỗng xúp đường + 1 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng xúp tỏi phi vàng + 1 muỗng xúp dầu hào + chao đỏ để vịt thấm 15 phút.
- Khoai môn: lau sạch, gọt vỏ cắt vừa ăn chiên sơ.
- Dừa cho nước ấm vào vắt lấy 1 chén nước cốt, 3 chén nước dão.
- Rau muống: bỏ lá lấy cọng cắt khúc 4cm.
- Cải bẹ xanh: rửa sạch để ráo cắt khúc 3cm.

2. Chế biến

- Nước dừa xiêm + nước dão + chút muối + bột ngọt + đường nấu sôi cho vịt vào hầm lửa riu riu, vịt gần mềm cho khoai vào nêm lại vừa ăn.

3. Trình bày

Cho vịt ra lẩu, món này khi dùng ăn với bún, rau muống, cải bẹ xanh nhúng qua lẩu + nước mắm chấm. Chao quậy tan cho chút đường, ớt băm, chút dầu mè, chút dầu hào.

III/10. CÁC MÓN GỎI (NỘM)

- *Bò bía*
- *Gỏi bắp cải*
- *Gỏi bao tử*
- *Gỏi bò*
- *Gỏi bò nhúng me*
- *Bê thui bóp thấu*
- *Gỏi bò bóp thấu*
- *Gỏi bóng cá hột điều*
- *Gỏi bông cải*
- *Gỏi bưởi*
- *Gỏi cá bóp thấu*
- *Gỏi cá chẽm*
- *Gỏi cá lóc*
- *Gỏi cá mai*
- *Gỏi chân gà*
- *Gỏi còng*
- *Gỏi cua biển*
- *Gỏi cuốn*
- *Gỏi cua thấu*
- *Gỏi cuốn cua thịt*
- *Gỏi cuộn tuyết hoa (gỏi chả cuộn)*
- *Gỏi da cá*
- *Gỏi dưa hấu*
- *Gỏi dưa leo*
- *Gỏi đu đủ*
- *Gỏi đu đủ khô bò*
- *Gỏi đậu que*
- *Gỏi gà*
- *Gỏi gà ngũ sắc*
- *Gỏi hạnh nhân*
- *Gỏi giòn tứ bửu*
- *Gỏi hồ hoa sen*
- *Gỏi hến*
- *Gỏi khô sặc*
- *Gỏi lươn bắp chuối*
- *Gỏi lươn bóp thấu*
- *Gỏi măng*
- *Gỏi miến gà*
- *Gỏi mực*
- *Gỏi nấm tuyết*
- *Gỏi ngó sen tôm càng*
- *Gỏi ngó sen thịt gà*
- *Gỏi nhâm cua*
- *Gỏi ốc hương*
- *Gỏi rau câu*
- *Gỏi rau muống*
- *Gỏi ngó sen bao tử*
- *Gỏi ngó sen thảo cuộn*
- *Gỏi sứa*
- *Gỏi tiểu*
- *Gỏi tôm*
- *Gỏi tôm dưa leo*
- *Tôm bóp thấu*
- *Gỏi tôm hạt điều*
- *Gỏi trái cóc*
- *Gỏi trái xu*
- *Gỏi trái xoài*
- *Gỏi thập cẩm*
- *Gỏi tuyết nhĩ*
- *Gỏi vịt*



* Bò Bía

I. NGUYÊN LIỆU

- ½kg củ sắn (củ đậu)
- 2 hột vịt
- Rau xà lách
- 30 cái bánh tráng dẻo - 1 cặp lạp xưởng
- 100g đậu phộng - Tương ngọt, tương ớt
- 50g tôm khô - Dầu ăn - 2 củ hành tím

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Củ hành: lột vỏ, rửa sạch, xắt nhỏ dùng để khử dầu cho thơm.
- Củ sắn lột vỏ rửa sạch, bào mỏng xong xắt lại thành sợi, xào củ sắn với 2 muỗng xúp dầu cho chín.
- Bánh tráng cắt đôi hay tư tùy ý.
- Lạp xưởng nướng chín, thái xéo mỏng 2 ly.
- Hột vịt đánh tan, tráng mỏng, xắt từng sợi có bản dày độ 1cm, xong cắt xéo lại cho thành những miếng hình thoi, (xem cách tráng hột vịt ở bài bún thang).
- Đậu phộng rang vàng, bóc sạch vỏ, đâm sơ cho đậu phộng bể làm 2 hoặc 3.
- Xà lách lặt rửa sạch, cắt bỏ cọng cứng giữa.

2. Chế biến

Bánh tráng thoa sơ nước ấm cho dẻo và dễ cuốn; đặt bánh tráng trên dĩa to, để rau xà lách, một ít củ sắn, 3 lát lạp xưởng, 4 lát trứng vịt, tôm khô, nhúm đậu phộng ở phía ngoài cuốn lại cho thật chắc.

3. Cách dùng

Bò bía ăn với tương ngọt và tương ớt.

* Gỏi Bắp Cải

I. NGUYÊN LIỆU

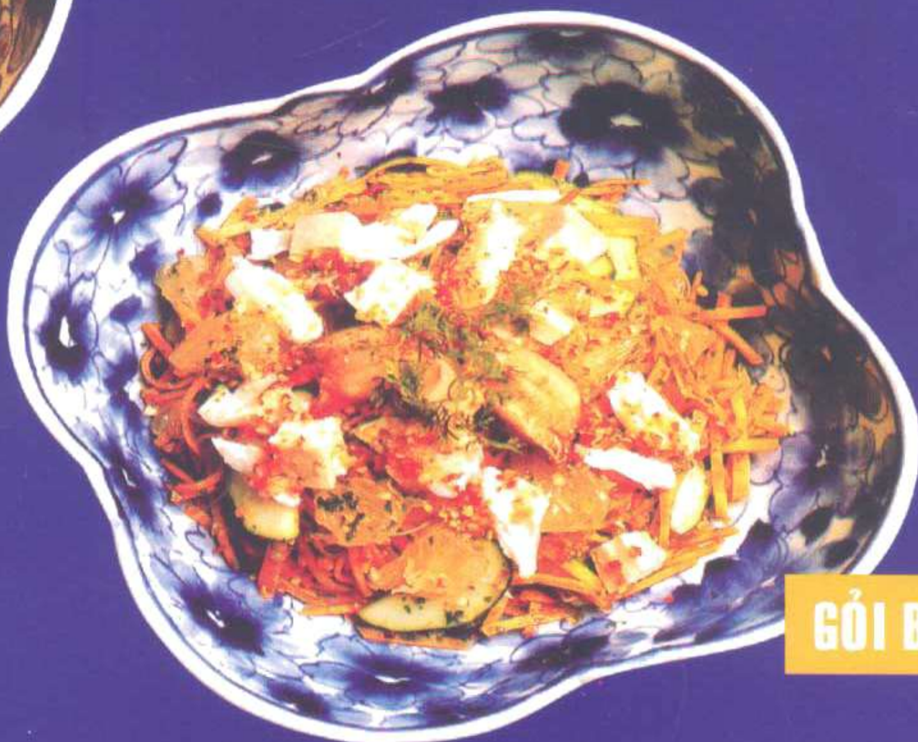
- ½ con gà mềm
- Bột ngọt, tiêu
- 50g hành tím
- 1 bộ lòng gà
- Rau răm, ớt, giấm
- Nước mắm ngon
- 50g đậu phộng
- Hành lá, đường, muối
- 300g bắp cải
- 50g hành tây

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hành tây: Bào mỏng, ngâm giấm (3/4 chén giấm + muỗng cà phê đường độ 2 giờ).
- Gà: làm sạch, nấu nước sôi cho ½ muỗng cà phê muối + đầu hành lá cho gà vào luộc, gà mềm vớt ra nhúng vào nước lạnh cho thịt gà được trắng, xắt bản lớn độ 3cm.
- Lòng gà: Rửa sạch luộc chín, xắt miếng vừa ăn.
- Đậu phộng: Rang vàng giã sơ.
- Hành tím: Lột vỏ, bào mỏng, phi vàng.
- Bắp cải: Bào mỏng, rửa sạch để ráo.

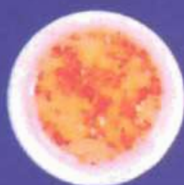




GỎI BƯỞI

NỘM CUỐN





GỎI CÁ







GỎI NGHÊU



GỎI BAO TỬ

- Rau răm: Rửa sạch, xắt nhỏ, ớt xắt khoanh.

2. Cách trộn

Cho bắp cải vào thau + củ hành tây + đường trộn đều, để giấm vào từ từ + chút muối. Nếm gỏi hơi chua chua, ngọt ngọt là được. Bỏ phần giấm ra, trộn ½ thịt + lòng gà + ½ rau răm đảo đều.

3. Trình bày

Cho gỏi ra đĩa, để thịt lên, rải đậu phộng + hành phi + rau răm + ngò trên mặt.

Món này khi dùng chấm thêm nước mắm chanh tỏi ớt cùng với bánh phồng tôm.

* Gỏi Bao Tử

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g tôm thẻ	- 300g thịt đùi	- ½ cái bao tử
- 1,5kg dưa chuột	- 2 củ cà rốt	- 2 củ cải trắng
- 2 cụm cần tàu	- 200g đậu phộng	- 3 muỗng dầu ăn
- 2 củ hành tây	- Bánh phồng tôm	- Ngò - tỏi ớt - chanh

- Nước mắm - đường - bột ngọt - 2 chén dầu để chiên bánh phồng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm bạc thẻ: hấp, lột vỏ chẻ đôi.
- Thịt đùi: luộc chín, cho vào dầu đã khử hành tỏi chiên vàng, xắt mỏng.
- Bao tử: làm sạch, hết mùi hôi, cho vào nước luộc. Bao tử chín, thái mỏng.
- Dưa chuột: để nguyên vỏ, chẻ làm tư, moi bỏ ruột, dùng cây xắn đồ chua xắn xéo cho đẹp.
- Cà rốt: gọt vỏ, cắt khúc 5cm.

Thái theo chiều dài, dùng cây xắn đồ chua, xắn độ 3cm chiều ngang.

- Đậu phộng: rang vàng, giã nhỏ.
- Ớt đỏ: 1 trái tỉa hoa, 1 trái thái sợi.
- Hành củ: xắt khoanh.
- Tỏi: xắt lát.
- Cần tàu: cắt khúc, tỉa 2 đầu, ngâm trong nước cho nở hoa.
- Dầu: lấy 3 muỗng xúp cho vào chảo nóng phi hành tỏi cho thơm.
- Củ cải trắng: gọt vỏ cắt khúc và làm giống cà rốt. Bóp củ cải trắng với một chút muối, xả lại nhiều lần cho bớt nồng. Cho dưa chuột + củ cải trắng + 3 muỗng đường nhồi ra nước. Dùng khăn vắt ráo.
- Bánh phồng tôm: chiên vừa vàng đều.

2. Trộn gỏi

Trộn dưa chuột + cà rốt + củ cải trắng + ớt đỏ + cần tàu + tôm + thịt + bao tử + củ hành + dầu + đường + giấm + nước mắm. Nêm vừa ăn. Cho thêm một ít bột ngọt.

3. Trình bày

Sắp gỏi ra dĩa, bên trên để lá cần, ngò và ớt tỉa hoa. Rắc đậu phộng lên mặt. Gỏi ăn với bánh phồng tôm và nước mắm tỏi ớt chanh.

* Gỏi Bò (trình bày dạng con Công)

I. NGUYÊN LIỆU

- 600g thịt bò filet
- 1 trái chuối hột
- 3 trái khế chua
- 600g dưa leo
- Rau răm
- 100g hành tím
- Nước mắm ngon
- Cần tàu
- 1 lỗ tai heo 400g + 1 muỗng xúp giấm
- 400g ngó sen dài ngọn nhỏ ngòi viết
- 100g kiệu chua + 1 hành tây trắng + giấm
- 1 củ cà rốt đỏ hoặc củ cải trắng + ngò
- Tiêu + muối + bột ngọt + đường + tỏi
- 5 trái chanh + 4 trái ớt
- 100g đậu phộng + bánh phồng tôm
- 1 muỗng xúp rượu mai quế lộ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò: thái mỏng, thái sợi ướp tiêu + bột ngọt + đường + tỏi giã thật nhuyễn + chút xì dầu + rượu mai quế lộ để thịt thấm trong 30 phút.

- Lỗ tai heo: cạo rửa sạch, nước sôi + chút giấm + lỗ tai heo luộc chín dội lại nước lạnh thái mỏng xéo.

- Ngó sen: cắt ngắn 5cm, chẻ làm 4, ngâm nước lạnh + giấm hoặc chanh hoặc phèn chua.

- Chuối: gọt sọc vỏ bào mỏng, thái sợi ngâm giống ngó sen.

- Khế: gọt vỏ bào mỏng, thái sợi ngâm giống ngó sen.

- Kiệu: thái sợi.

- Hành tây: thái mỏng theo chiều ngang.

- Chanh: vắt lấy nước.

- Ớt: 1 trái tỉa hoa, 1 trái băm nhuyễn làm nước mắm, 2 trái thái sợi trộn gỏi.

- Tỏi: giã thật nhuyễn.

- Hành tím: bào mỏng phơi nắng phi vàng.

- Dưa leo: bỏ ruột, lấy vỏ xắt xéo ướp 2 muỗng đường, khi dùng vắt ráo.

- Đậu phộng: rang vàng giã nhuyễn.

- Rau răm: thái nhuyễn.

- Rượu mai quế lộ: 50g đinh hương + hồi + quế rang sơ + ½ xị rượu trắng ngâm 1 tuần thì dùng được.

- Cà rốt hoặc củ cải trắng: tỉa đầu công.

2. Chế biến

- Dầu phi tỏi + thịt bò xào nhanh tay lửa to, nhắc xuống + chút nước mắm ngon.

- Ngó sen: vớt ra để ráo + 3 muỗng xúp đường bóp mạnh tay cho thấm. Khi dùng vắt ráo nước.

- Dưa leo + chuối + khế + hành tây: Khi dùng vắt ráo. Trộn chung: ½ thịt bò + ½ lỗ tai heo + ngó sen + chuối + khế + kiệu + hành tây + ớt thái sợi + dưa leo + ½ rau răm + nước mắm ngon + đường + bột ngọt + nước cốt trái chanh, nêm chua chua ngọt ngọt là được.

3. Trình bày

Xếp gỏi ra dĩa, gắn đầu công phía trước, chung quanh xếp cần tàu như dạng công xòe cánh, để ½ thịt + ½ lỗ tai heo + hành tím phi + đậu phộng. Ngò + răm + ớt để giữa. Món này dùng với nước mắm ngon + bánh phồng tôm.

* *Nước mắm:* Nước dừa xiêm + đường + bột ngọt: nấu sôi thật tan để nguội + nước mắm ngon. Tỏi giã nhuyễn + nước cốt trái chanh + kiệu thái sợi + chanh gọt vỏ tách múi + ớt bằm.

* Gỏi Bò Nhúng Me

I. NGUYÊN LIỆU

- 500g thịt bò mềm
- 200g hành tây
- 2 trái khế chua
- 1 trái chuối chát
- 100g me chín
- 100g đậu phộng rang
- 100g hành tím phi vàng
- 200g kiệu chua xé sợi
- 200g ngó sen ngâm chua
- Đường - gia vị - ngò - ớt - tỏi - rau răm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò: xắt độ 5 ly, xắt lại thành sợi bằng cọng ngó sen.
- Me: dầm nước sôi lọc nước bỏ xác.
- Khế + chuối: xắt sợi ngâm chung khi trộn rắt váo.
- Hành tây: chẻ dọc ngâm chua chung vào kiệu.
- Ngó sen: xắt khúc ngâm giấm hoặc mua ngâm sẵn.
- Tỏi: bằm nhỏ phi vàng - rau răm: xắt nhỏ.

2. Cách trộn

- Cho độ ½ chén nước vào soong + ½ nước me bắc lên bếp nấu sôi cho thịt vào trụng sơ đảo nhanh tay (lửa lớn), nhắc xuống đổ ra rổ cho ráo. Ướp vào thịt tỏi phi + tiêu + chút đường.

- Khế + chuối + kiệu + ngó sen + hành tây trộn chung, bỏ bớt nước nêm lại vừa ăn. Cho thịt bò + đậu phộng rau răm hành phi trộn đều.

- Me còn lại nấu sôi với đường nhắc xuống để nguội cho nước mắm + tỏi phi và ớt.

3. Trình bày

- Xếp gỏi ra dĩa để thêm ngò + ớt rắc đậu phộng và hành tỏi phi - Dùng chung bánh đa và nước mắm me.

* Bê Thui Bóp Thấu

I. NGUYÊN LIỆU

- 500g thịt bê thui
- 50g mè rang vàng
- Giềng - chanh - ớt
- Hành tỏi phi - rau răm
- 50g gạo trắng - 100g hành tây
- 100g đậu phộng rang
- Tương bắc - rau thơm
- Bánh tráng hoặc bánh phồng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bê: xắt mỏng ướp tiêu + muối + bột ngọt cho thấu xào sơ hoặc để sống.
- Gạo: vo sạch để ráo rang vàng xay mịn (thính gạo).

- Hành tây: bào mỏng trộn đường.

- Giềng: xắt nhuyễn cho vào thịt và vào tương.

- Tương bắc: phi tỏi + giềng + đường nấu sôi nhắc xuống để nguội vắt thêm chút chanh + ớt bầm.

2. Cách trộn

- Bê thui khi gần ăn trộn thính + mè + đậu phộng + hành tây + hành tỏi phi + giềng + nước chanh, trộn đều rắc rau thơm + rau răm.

3. Trình bày

- Cho thịt ra dĩa rắc thêm hành + rau, trên mặt để ngò và ớt. Dùng chung với bánh tráng chấm tương bắc.

* Gỏi Bò Bóp Thấu

I. NGUYÊN LIỆU

- 400g thịt bò filet	- 300g ngó sen	- 100g hành tây
- 100g kiệu chua	- 50g hành tím	- 50g đậu phộng
- 1 trái chuối chát	- 2 trái chanh	- 2 trái khế chua
- Nước mắm, đường	- Bột ngọt	- Rau răm, ớt, tỏi, giấm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò: Lóc bỏ bầy nhầy, thái mỏng thành sợi. Ướp bột ngọt + tiêu + tỏi giã nhuyễn + xì dầu để 15 phút. Bắt chảo phi tỏi vàng, cho thịt vào xào chín, lấy ra tô.

- Khế + chuối: Thái giống cọng giá, ngâm nước + chút giấm. Khi gần trộn vớt ra vắt ráo.

- Ngó sen: Xắt khúc độ 6cm, chẻ dọc làm 4 hoặc 6 ngâm nước pha giấm. Khi trộn vớt ra, ướp đường, vắt ráo.

- Hành tây: Bào ngang ngâm giấm kiệu.

- Kiệu: Xé sợi cho chung vào hành tây, khi dùng vắt ráo.

- Đậu phộng: Rang vàng giã sơ.

- Hành tím: Bào mỏng phi vàng.

- Ớt: Tỉa hoa, thái sợi, bằm nhỏ.

- Rau răm: Rửa sạch, thái mỏng.

2. Cách trộn

Cho chung vào thau ngó sen + hành tây + kiệu + khế + chuối chát, tất cả trộn đều cho đường vào đảo đều độ 5 phút rưới nước cốt chanh (lọc bỏ xác + hột) + nước mắm, nếm gỏi hơi chua chua, ngọt ngọt là được.

Cho thịt bò + ½ rau răm + ½ đậu phộng + ½ hành phi trộn đều.

3. Trình bày

Cho gỏi ra dĩa, rải rau răm + hành + đậu phộng còn lại trên mặt.

Món này khi ăn chấm thêm nước mắm ngon.

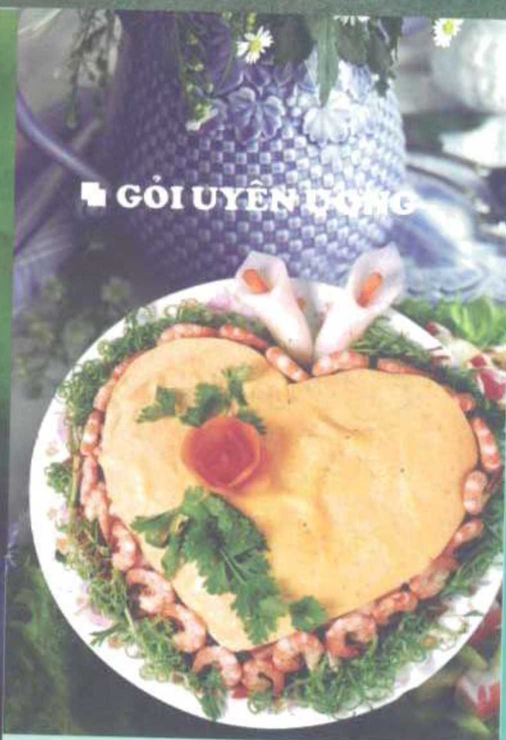
MÓN GỎI



GỎI CUỘN TUYẾT HOA

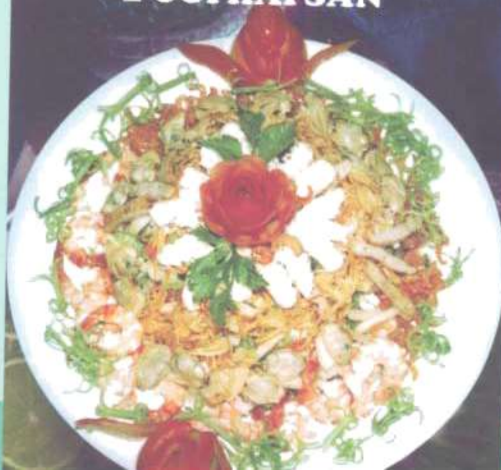
GỎI TÙNG PHONG





GỎI UYÊN ƯƠNG

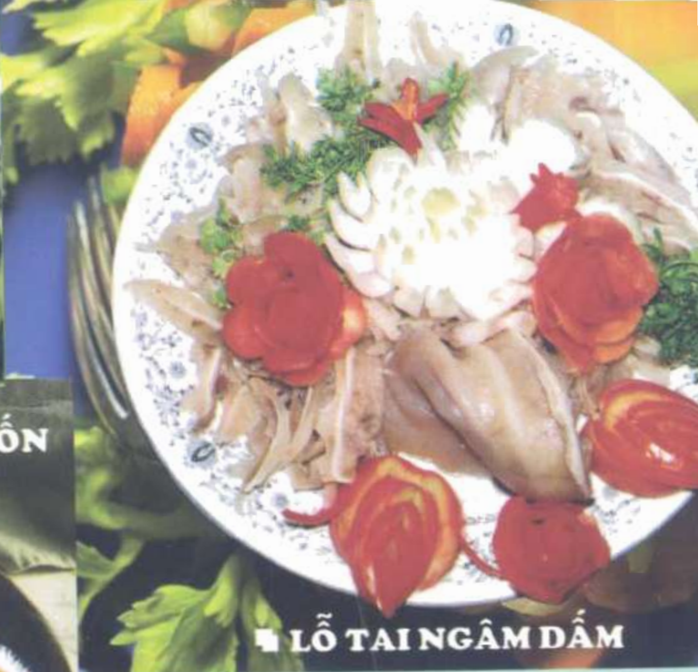
GỎI HẢI SẢN







RẢU TRỘN



LỖ TAI NGÂM DẤM



BÌ CUỐN

MÓN GỎI

GỎI RAU MUỐN

* Gỏi Bóng Cá Hột Điều

I. NGUYÊN LIỆU

- 100g bóng cá
- 50g tôm khô
- Cần tàu - rau răm
- 200g hột điều sống
- Hành phi - tỏi phi
- 50g mực khô
- Chanh - ớt - ngò
- 200g thịt đùi chín xắt mỏng
- 200g tôm hấp chín lột vỏ
- Gia vị - bánh phồng tôm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bóng cá: ngâm nước mềm, xắt nhỏ trụng sơ vắt ráo.
- Mực khô + tôm khô: ngâm nước mềm xé sợi xào.
- Hột điều: cho mỡ chiên vàng.
- Cần tàu + rau răm: xắt nhỏ, cần xắt khúc, ngâm giấm.
- Chanh: vắt nước khuấy đường cho chút nước mắm + tỏi phi vàng.

2. Cách trộn

- Cho bóng cá + mực + tôm + hột điều + thịt, rưới hỗn hợp nước chanh vào gỏi hơi chua là được. Cho cần + rau răm + hành phi trộn đều.

3. Trình bày

- Cho gỏi ra dĩa xếp tôm hấp + ngò + ớt trên mặt, dùng chung bánh phồng tôm và nước mắm chanh ớt.

* Gỏi Bông Cải

I. NGUYÊN LIỆU

- 500g bông cải
- 200g tôm lớn
- Giấm - đường
- Đậu phộng rang
- 200g cà rốt
- 1 tai heo nhỏ
- Gia vị
- Chanh - ớt
- 300g thịt đùi
- Cần - rau răm
- Hành tỏi phi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bông cải: xắt mỏng, ngâm nước muối rửa sạch, bắc nước sôi cho vào đảo sơ nhắc xuống đổ ra cho ráo, ngâm giấm đường cho thấm.
- Cà rốt: xắt cọng rửa muối ngâm giấm đường.
- Thịt: luộc chín xắt mỏng.
- Tai heo: luộc chín xắt mỏng ngâm giấm đường.
- Tôm: hấp chín lột vỏ, chừa đuôi.
- Cần: xắt khúc ngâm giấm.

2. Cách trộn

- Cho cà rốt + bông cải + cần trộn đều, bỏ bớt nước cho thịt + tôm + tai heo trộn đều, rưới thêm nước chanh + đường vừa ăn, rắc đậu phộng + rau răm + hành tỏi phi vàng.

3. Trình bày

- Gỏi bày ra dĩa xếp bông ớt rắc ngò, dùng với nước mắm chanh ớt.

* Gỏi Bưởi

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g tôm đất	- 300g thịt đùi	- 1 ức gà
- 100g hành tây	- 2 củ cà rốt	- 2 trái dưa leo
- 50g hành phi	- 100g đậu phộng rang giã nhỏ	
- Cần tàu	- Gia vị, chanh, tỏi, ớt, giấm	
- Bánh phồng tôm	- 2 trái bưởi (loại chua, hồng mới ngon)	

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bưởi: tách vỏ, tách từng múi, bẻ từng miếng vừa ăn.
- Tôm: rang với muối, bóc vỏ.
- Thịt đùi: luộc chín, xắt mỏng.
- Ức gà: ướp gia vị, hấp chín, xé sợi.
- Cần tàu: xắt sợi ướp đường, vắt ráo.
- Dưa leo: bỏ vỏ và ruột, xắt xéo, ướp đường, vắt ráo.
- Hành tây: xắt mỏng ngâm giấm đường, vắt ráo.
- Ớt: thái sợi, tỉa hoa.

2. Chế biến

- Tất cả cho vào thau trộn đều nêm nước mắm + đường + bột ngọt + nước chanh cho vừa ăn.

3. Trình bày

- Xếp gỏi ra dĩa, rải đậu phộng rang, gắn ớt tỉa hoa. Dùng chung với bánh phồng tôm hoặc bánh đa.

* Gỏi Cá Bóp Thấu

I. NGUYÊN LIỆU

- 300g củ su hào	- 500g cá lóc hoặc cá chẽm
- 200g cà rốt	- 1 trái dưa leo - 100g hành tây
- Rau răm - cần tây	- Đậu phộng rang vàng giã sơ
- Chanh - đường	- Hành tỏi phi vàng - Gia vị

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: lóc lấy phần nạc xắt dọc theo thớ cá dày độ 5 ly cắt ngang độ 1 phân, dài 4 phân.
- Su hào + cà rốt + dưa leo: xắt miếng trộn muối cho mềm ngâm giấm đường, vắt ráo.
- Hành tây: bào mỏng ngâm giấm đường.
- Cần tây: xắt khúc ngâm giấm đường.
- Chanh: vắt nước quậy đường + nước mắm + tỏi phi.

2. Cách trộn

- Cho su hào + cà rốt + dưa leo + hành + cần tây trộn đều chắt bỏ nước, nêm thêm nước chanh vừa ăn, cho rau răm + hành phi + đậu phộng trộn đều.

- Cá: phi tỏi thơm cho 1 muỗng xúp giấm + tiêu + bột ngọt + chút muối, nấu sôi cho cá vào trụng, cá vừa sôi nhấc xuống để nguội.

3. Trình bày

- Gỏi cho ra dĩa, để cá lên trên rắc thêm tiêu và hành. Dùng với bánh tráng nướng và nước mắm chanh ớt.

* Gỏi Cá Chẽm

I. NGUYÊN LIỆU

- 500g cá chẽm phần nạc
- 50g hành khô phi vàng
- 100g đậu phộng rang vàng giã sơ
- Ngò - ớt - nước mắm - đường
- Cần tàu xắt khúc ngâm giấm đường
- 200g hành tây bào mỏng ngâm giấm đường
- 50g tỏi phi vàng
- 50g gừng chua
- 10 quả chanh lớn
- 200g cà rốt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: lóc bỏ da, phần nạc xắt mỏng dày độ 3 ly.

- Chanh: vắt lấy nước lọc bỏ hột, cho cá vào ngâm, nước chanh ngập cá là được. Ngâm độ 1 giờ. Khoảng 5 phút trở cá để cá chín đều.

- Cà rốt: bào mỏng xắt sợi ướp đường vắt ráo.

- Nước mắm trộn gỏi: Nước chanh + nước mắm + đường +tỏi phi + chút bột ngọt quậy đều. Nếm vừa ăn.

- Gừng: Xắt sợi nhuyễn ngâm chua.

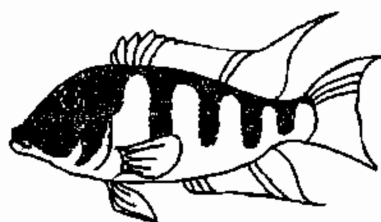
2. Trộn gỏi

- Vớt cá vắt bớt nước chanh, để vào thố cho kiệu + cần + đường + hỗn hợp nước mắm trộn gỏi rưới đều nếm thấy chua ngọt là được, cho đậu phộng + hành phi + tỏi trộn đều.

3. Trình bày

- Xếp gỏi ra dĩa rắc thêm đậu phộng + hành để ngò + ớt.

- Dùng chung bánh phồng tôm.



* Gỏi Cá Lóc

I. NGUYÊN LIỆU

- 1 con cá lóc lớn độ 1kg
- 300g tôm bạc thẻ
- 2 củ hành tây lớn
- Đường, đậu phộng rang
- 300g thịt bắp đùi
- 3 củ cải trắng - 1 củ cà rốt
- 1 củ tỏi, rau cần, hành củ
- Bánh phồng tôm
- Rau răm, ớt, giấm, chanh, dầu, nước mắm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá lóc: lạng lấy thịt, bỏ da rửa sạch để ráo nước dùng dao xắt theo chiều ngang dày độ 4 ly.

- Cho ½ chén nước lạnh và 2/3 chén nước giấm vào nồi, đập giập 3 tép tỏi + vỏ chanh thái nhỏ + ½ lá rau cần tàu + hành lá + ½ muỗng đường. Đun thật sôi, đổ cá vào, trụng nhanh tay độ 5 phút cá chín, để ráo nước.

- Tôm thẻ: bóc vỏ, rạch trên lưng tôm lấy chỉ đen, bắc chảo dầu nóng, phi hành cho thơm, bỏ tôm vào chiên cho chín. Xẻ tôm làm đôi theo bề dọc.

- Thịt bắp đùi: luộc chín, thái mỏng.

- Củ cải trắng, cà rốt: rửa sạch xắt chỉ, bóp muối xả sạch ngâm với giấm, đường.

- Củ hành tây: cắt theo chiều dọc cho mỏng, ngâm vào giấm, đường.

- Ruột chanh: bóc ra từng múi tán nhỏ.

- Rau răm: xắt chỉ nhỏ, rau cần ngắt lấy lá.

- Cọng rau cần: cắt ngắn độ 6cm. Chẻ 2 đầu ngâm nước cho bông.

- Hột vịt: tráng mỏng, xắt sợi dài 20cm, ngang 5 ly.

- Ớt: 1 trái xắt chỉ và 1 trái tỉa hoa.

- Hành củ loại nhỏ: xắt mỏng xào với dầu cho vàng.

2. Trộn gỏi

Cho thịt, tôm, đậu phộng, củ cải trắng, cà rốt, củ hành tây, múi chanh, rau răm, lá rau cần, hành củ xào dầu vào chung thau, trộn đều gần ăn rưới thêm nước mắm, chanh, tỏi, ớt vào.

3. Trình bày

- Trút gỏi ra dĩa hình bầu dục, sắp cá lên trên mặt gỏi, sắp sợi hột vịt dọc và ngang theo đường chéo hình thoi. Xen kẽ khoảng hình thoi sắp cọng rau cần tỉa bông và ớt xắt chỉ. Giữa dĩa gỏi cắm ớt tỉa bông cho đẹp. Món này là món ăn đầu trong buổi tiệc, ăn chung với bánh phồng tôm.



* Gỏi Cá Mai

I. NGUYÊN LIỆU

- 1kg cá mai - 1 xị giấm
- 30g đậu phộng, ớt, ngò
- 30 bánh tráng
- Hành, tỏi, tiêu, bột ngọt, rau răm 1 nắm
- 1 muỗng canh nước mắm ngon
- ½ chén mắm tôm
- Rau sống, 1 trái chanh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt tỉa hoa.

- Cá mai làm sạch, để ra rổ cho ráo. Cầm cá mai lên tay, bóp nhẹ lên lưng, cá tách đôi, cầm đuôi cá giựt mạnh cho rời xương sống ra.

2. Chế biến

- Chế giấm vào tương, cho cá mai vào, lấy đũa sơ đều. ½ chén giấm hòa với đường nhuyễn, bột ngọt, hành, tỏi, bằm nhỏ phi thơm.

- Vắt cá mai cho khô, bỏ giấm đã dùng, trộn chén giấm đường gia vị. Cho cá mai vào trộn đều.

- Đậu phộng rang giã sơ, chừa một ít rải trên mặt, còn bao nhiêu trộn vào gỏi.

* *Nước chấm:* Bằm tỏi, ớt cho vào mắm tôm, thêm đường, giấm, chanh gọt hết vỏ, lấy múi chanh, bỏ hột, cho vào cối ấn cho giập, để chanh vào mắm tôm, nêm vừa ăn.

3. Trình bày

- Múc gỏi cá ra dĩa, rắc đậu phộng, rau răm xắt nhỏ để lên trên, để bông ớt và ngò.

- Món này ăn với bánh tráng, rau sống, mắm tôm.



* Gỏi Chân Gà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg chân gà công nghiệp
- 200g ngó sen - 200g hành tây
- 1 củ cà rốt - me chín - đường
- Hành tỏi phi - đậu phộng rang
- 1 trái xoài tượng nhỏ
- Tôm khô - gia vị
- Rau răm - ngò - ớt - cần
- 200g thịt luộc xắt mỏng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Chân gà: rửa sạch trụng nước sôi, rút xương, phi tỏi cho vào xào, chế nước vào, hầm vừa mềm vớt ra để ráo.

- Xoài: xắt cọng giống ngó sen trộn với đường.
- Ngó sen: xắt khúc chẻ làm 2 cho vào trộn chung với xoài.
- Hành tây: xắt mỏng trộn chung vào xoài.
- Cà rốt: xắt dợn sóng trộn chung vô xoài.
- Tôm khô: ngâm nước mềm xào sơ.
- Me: lọc lấy nước bỏ xác cho đường vào nấu sôi cho nước mắm vào.

2. Cách trộn

- Xoài + ngó sen + hành tây + cà rốt + cần trộn chung bỏ bớt nước, nêm nước mắm me vừa ăn. Trộn chân gà + tôm khô + thịt + rau răm + đậu phộng + hành tỏi phi trộn đều.

3. Trình bày

- Gỏi để lên dĩa, rắc thêm đậu phộng + ngò + rau răm, để ngò + ớt. Gỏi dùng với nước mắm me và bánh phồng tôm.

* Gỏi Còng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g còng lột vỏ - 200g chuối cây non bào mỏng.
- Nước mắm ngon + trái me tươi + rau quế + ngò gai + bột ngọt + đường + ớt + một chút phèn chua.

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Còng rửa sạch hấp hơi chín, lột vỏ bỏ túi phân, phèn chua quậy với nước lạnh - ngâm chuối 10 phút vớt ra rửa sạch để ráo, me cạo rửa sạch luộc sơ lột vỏ dầm lấy nước trong đổ vào chén nước mắm + ớt bỏ hột băm nhỏ + đường quậy đều, rau rửa sạch cắt nhỏ.

- Chuối và còng cho vào tô lớn trộn với nước mắm + bột ngọt và rau, nêm gia vị vừa ăn, dọn ra dĩa.

* Gỏi Cua Biển

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g thịt cua biển
- 100g hành tây - đường
- 200g ngó sen ngâm chua
- 100g kiệu chua xé sợi
- Chanh + ớt + nước mắm
- 12 càng cua loại vừa
- Hành phi + tỏi phi
- 200g dưa leo
- Rau răm - ngò - ớt - giấm
- Đậu phộng rang vàng giã nhỏ.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt cua + càng: ướp bột ngọt + tiêu phi tỏi xào sơ.
- Dưa leo: lấy phần cứng xắt mỏng ngâm giấm đường.
- Hành tây: bào mỏng trộn giấm đường.
- Rau răm: xắt nhỏ.
- Chanh: vắt nước làm hỗn hợp trộn gỏi.

2. Cách trộn

- Ngó sen + dưa leo + kiệu + hành tây trộn đều thấm nước cho ráo. Nếm hỗn hợp chua ngọt là được, cho thịt cua + hành tỏi phi + đậu phộng, rưới thêm hỗn hợp pha sẵn trộn gỏi vào trộn đều.

3. Trình bày

- Cho gỏi ra dĩa xếp thêm ngò + ớt + càng cua trên mặt gỏi. Dùng chung nước mắm chanh + bánh phồng tôm chiên vàng.

* Gỏi Cuốn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg tôm - 40 bánh tráng - ½kg ba rọi
- Xà lách, rau sống, hẹ, giá, ớt, me, tỏi, rượu đế, đường cát, giấm, đậu phộng, tương y, chè đậu, bún.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm rửa sạch: cho ½ chén giấm + 1/3 chén nước lạnh + 1 muỗng rượu đế + 2 muỗng cà phê muối vào soong, bắt lên bếp nấu cho sôi, cho tôm vào luộc (luộc như thế tôm mới đỏ và ngọt) tôm chín đem lột vỏ.

- Thịt ba rọi luộc chín xắt mỏng.

- Đậu phộng rang vàng đâm nát.

- Tương: đổ một ít nước vào tương y để lắng cát (độ ½ giờ) vớt hột tương ra, lược nước tương còn lại, đâm nhuyễn các hột tương, chè đậu đâm nhỏ, cho vào hột tương đâm nhuyễn chế nước tương đã lọc sạch vào luôn. Tỏi đâm nhuyễn (5 tép tỏi) cho vào hỗn hợp trên. Cho hỗn hợp trên vào soong, nấu sôi cho sền sệt. Cho đường, nước me chín, giấm vào, nêm vừa ăn là được, múc ra chén. Bằm ớt nhỏ cho lên mặt tương, sau cùng cho đồ chua và rắc đậu phộng lên mặt.

2. Cách cuốn gỏi

Bánh tráng cắt bỏ rìa cứng ở ngoài, thấm sơ nước cho bánh tráng dẻo, để xà lách, rau sống, bún lên bánh tráng, thịt và tôm để phía ngoài, hẹ cắt làm hai để ló ra ngoài một ít, cuốn lại thật chặt.

3. Cách dùng

- Gỏi này ăn với tương ngọt.

* Gỏi Cua Thấu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g thịt cua	- 200g thịt ba rọi
- 200g hành tây	- 100g kiệu chua xé sợi
- 200g cà rốt	- 2 trái khế
- 2 trái chuối chát	- 50g đậu phộng rang giã nát
- Rau răm - ngò	- Bánh phồng
- Chanh - ớt - gia vị	- Hành tỏi phi vàng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt cua: ướp tiêu + bột ngọt phi tỏi xào sơ.
- Thịt: luộc chín xắt mỏng trộn chung với thịt cua.
- Hành tây: bào mỏng trộn chanh + đường.
- Cà rốt: xắt sợi trộn đường vắt ráo ngâm giấm.
- Khế + chuối: xắt nhỏ ngâm chung khi trộn vắt ráo.
- Chanh: vắt nước làm hỗn hợp trộn gỏi.

2. Cách trộn

- Cho cà rốt + hành + khế + chuối chát + kiệu trộn đều vắt bỏ nước. Nêm gỏi chua ngọt là được, rưới hỗn hợp trộn gỏi vừa ăn, cho rau răm + đậu phộng.
- Thịt cua để nguội cho hỗn hợp nước chanh trộn đều rắc tỏi phi + hành phi.

3. Trình bày

- Xếp gỏi để lên dĩa cho thịt cua nằm trên phần rau khế. Rắc ngò + ớt. Dùng chung nước mắm tỏi ớt và bánh phồng hoặc bánh tráng nướng.

* Gỏi Cuốn Cua Thịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g tôm đất	- 150g thịt đùi	- 100g bún
- 100g thịt cua	- 100g đậu phộng	- 200g tương hột
- 100g chè đậu trắng	- 2 hột vịt lạt	- 5 cây cải bẹ xanh
- Đường, bột ngọt, dầu	- Ngò, rau thơm, hành đỏ, tỏi, ớt	
- 50g gan heo - 20g mè	- 100g me chín	

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: luộc chín, bóc vỏ chừa đuôi.
- Thịt đùi: luộc chín, xắt miếng mỏng bản độ 1cm.
- Hột vịt: quậy tan, nêm bột ngọt + tiêu + xì dầu + màu vàng + bột năng hòa nước lạnh, tráng mỏng, xắt sợi.
- Thịt cua: xé nhỏ, ướp bột ngọt + tiêu xào sơ.
- Cải bẹ xanh: rửa sạch, cắt phần bẹ cứng, để hơi héo.
- Đậu phộng: rang vàng, giã sơ.
- Hành tỏi: bầm nhỏ.
- Gan heo: bằm nhỏ.
- Mè: Gạn sạn, rang sơ, giã sơ.
- Củ hành: bào mỏng, phi vàng cho chút tỏi bầm.
- Tương + chè: quết nhuyễn, để riêng.
- Me: cho nước sôi, dằm lọc lấy nước.

2. Chế biến

Cuốn cải: Trải lá cải lên mâm, thoa chút dầu hành cho cải được mềm, để rau thơm + tôm + thịt + thịt cua + hột vịt, xếp hai bên lá cải lại cuốn như cuốn gỏi.

GỎI NGÓ SEN



GỎI UYÊN ƯƠNG



GỎI RAU CÂU

GỎI MIẾN GÀ

Làm tương: Bắc chảo dầu phi hành + tỏi vàng cho tương vào xào trước, cho chè đậu + nước me + chút nước lã nêm bột ngọt + đường vừa ăn cho mè vào trộn đều, nhắc xuống.

3. Trình bày

Múc tương vào chén, rắc đậu phộng và dầu hành.

Cuốn cải xếp ra dĩa, khi ăn chấm với tương.

* Gỏi Cuộn Tuyết Hoa (Gỏi Chả Cuộn)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 24 lát chả lụa trắng thái mỏng - 200g ngó sen
- 24 con tôm sú (loại vừa) hoặc tôm đất (lớn)
- 1 ức gà ta - 100g thịt đùi
- 1 củ cà rốt lớn, 1 trái dưa leo xanh lớn
- 200g đu đủ non xanh
- 100g hạt điều giòn
- 1 củ hành tây, vài củ hành đỏ, tỏi, rau cần hoặc rau thơm, ngò.
- 3 trái chanh, 3 trái ớt, gia vị, dầu hào, dầu mè

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm rửa sạch với muối đem hấp hoặc rang chín, bóc bỏ đầu, vỏ, chừa đuôi.
- Gà ướp gia vị hấp chín, xé miếng dài 5 - 6cm
- Thịt đùi ướp gia vị, chiên chín, thái mỏng.
- Ngó sen cắt khúc 7 - 8cm, chẻ đôi, ngâm giấm.
- Cà rốt đầu lớn tỉa hoa xắt mỏng rửa nước muối xả sạch, ngâm giấm đường. Còn đầu nhỏ (dài 7 - 8cm) xắt mỏng rồi xắt cọng cũng rửa nước muối xả sạch ngâm giấm đường.
- Hành tây xắt mỏng ngâm giấm đường.
- Hạt điều chiên vàng.
- Vài củ hành đỏ bào mỏng phi vàng.
- Dưa leo tỉa hoa, lá.

2. Chế biến

- Tôm, thịt gà, thịt đùi ướp tiêu + bột ngọt + dầu hào + dầu mè. Phi hành tỏi cho thơm, rồi cho tất cả vào xào.
- Trộn chung ngó sen + cà rốt + đu đủ (đu đủ chừa lại 24 cọng dài làm dây cột) + chanh vắt lấy nước + nước mắm + củ hành tây + hành phi.
- Trải miếng chả lụa ra mâm, cho ít gỏi vào xếp dài, cho miếng thịt gà, miếng thịt đùi, 1 con tôm, cuộn tròn lại rồi dùng dây đu đủ cột lại.

3. Trình bày

Cho hạt điều vào giữa dĩa, trên để hoa dưa leo. Chung quanh xếp gỏi cuộn, xen kẽ xếp rau, hoa cà rốt.

Dọn kèm chén nước mắm chanh, tỏi, ớt.

* Gỏi Da Cá

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3+00g da cá phơi khô
- 200g tôm - 200g cà rốt
- 3 trái khế chua
- 100g hành tím phi vàng
- Đậu phộng rang giã sơ
- 2 hột vịt lạt - 300g tai heo
- 200g hành tây
- 3 trái chuối chát ngâm chua
- Cần tàu - rau răm - ớt
- Chanh - đường - gia vị

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Da cá: rửa sạch thấm cho ráo nước. Bắc chảo dầu phi tỏi cho cá vào chiên vàng. Vớt ra để nguội bẻ da miếng độ bằng con tôm.
- Hột vịt: tráng mỏng xắt sợi.
- Tai heo: luộc chín xắt mỏng ngâm giấm một đêm.
- Tôm: hấp chín lột vỏ chừa đuôi.
- Cà rốt: xắt dợn sóng ngâm giấm đường.
- Khế + chuối: xắt sợi ngâm chung.
- Hành tây + cần: bào mỏng xắt khúc ngâm giấm.
- Chanh: lọc lấy nước pha chung với đường.

2. Cách trộn

- Trộn cà rốt + khế + chuối + hành tây + cần trộn đều chắt bỏ nước. Cho vào hành phi + tỏi + rau răm + đậu phộng + ớt xắt sợi trộn đều. Nêm thêm nước chanh vừa ăn.
- Khi ăn rưới chút nước chanh + bột ngọt + tiêu trộn đều.

3. Trình bày

- Xếp gỏi lên dĩa cho da cá phủ lên trên rắc thêm rau thơm, để ngò + ớt. Khi dùng trộn đều, rưới thêm nước mắm chanh ớt.

* Gỏi Dưa Hấu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g vỏ dưa hấu phần trắng
- 50g đậu phộng rang giã nhỏ
- 100g tôm khô - 200g cà rốt
- Gia vị - tỏi - chanh
- Ngò - ớt - giấm
- 200g tôm đất
- 200g thịt đùi
- 1 củ hành tây
- 100g kiệu chua

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dưa hấu: bào mỏng trộn chút muối rửa sạch vắt ráo trộn giấm + đường cho thấm độ 2 giờ.
- Tôm: hấp chín lột vỏ chừa đuôi.
- Thịt: luộc chín xắt mỏng.
- Tôm khô: ngâm nước mềm xào sơ.
- Cà rốt: xắt sợi ngâm đường vắt ráo.

- Hành tây: bào mỏng ngâm giấm đường.
- Kiệu: xé sợi.
- Ớt: xắt sợi và tỉa hoa.
- Tỏi: phi vàng
- Chanh: vắt lấy nước cho đường quấy tan.

2. Cách trộn

- Cho dưa hấu vào thau + cà rốt + hành + kiệu trộn đều nếm chua ngọt là được (bỏ bớt nước) nêm lại vừa ăn trộn thịt + tôm khô + tỏi phi + hành tím + đậu phộng, rưới thêm hỗn hợp nước chanh.

3. Trình bày

Cho gỏi ra dĩa rắc thêm rau thơm + đậu phộng, để tôm hấp + ngò + ớt. Dùng chung nước mắm tỏi ớt và bánh phồng tôm.

* Gỏi Dưa Leo

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg dưa leo
- 1 tai heo hoặc thịt
- 100g dưa leo nhỏ cắt rẽ quạt
- Chanh - ớt - tỏi - nước mắm
- Đậu tương
- 100g hành tây
- 200g cà rốt
- 200g tôm đất
- 1 lát chả lụa mỏng
- Rau răm - ngò gai
- Hành phi vàng
- Giấm - đường

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dưa leo: lấy phần cứng bỏ ruột dùng miếng thiếc ấn dợn sóng. Cho muối trộn đều xả sạch vắt ráo ngâm giấm đường độ 1 giờ.
- Cà rốt: xắt bằng miếng dưa leo rửa muối vắt ráo ngâm giấm đường.
- Tai heo: luộc chín xắt mỏng ngâm giấm đường.
- Tôm: hấp chín lột vỏ chừa đuôi.
- Đậu phộng: rang vàng giã sơ.
- Hành tây: chẻ dọc ngâm giấm đường.

2. Cách trộn

- Dưa leo + cà rốt + tai heo + hành tây trộn đều vắt bỏ bớt nước, rưới thêm nước chanh + đường, nếm gỏi chua chua ngọt ngọt là được, rắc đậu phộng + rau răm + ngò gai.

3. Trình bày

- Cho gỏi ra dĩa hình bầu dục, đặt miếng chả lụa lên xắt bớt một miếng nhỏ hình chữ V giống như giả làm miệng cá, xếp dưa leo nhỏ + ngò gai làm vây cá và vảy cá. Xếp dĩa gỏi ra hình con cá. Dùng thêm bánh phồng và nước mắm chanh ớt.

* Gỏi Đu Đủ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 trái đu đủ hơi hườm
- 300g tôm đất

- 300g thịt đùi hoặc tai heo
- Hành phi - rau thơm
- 1 miếng vôi ăn trầu trắng nhỏ
- Đậu phộng rang giã nhỏ
- Chanh - ớt - nước mắm
- Đường - giấm - gia vị

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đu đủ: bào mỏng xắt sợi rửa sạch mủ, ngâm vào nước lã có pha nước vôi độ 15 phút.
- Tôm: hấp chín lột vỏ chừa đuôi.
- Thịt: luộc chín xắt mỏng.
- Vôi: khuấy lấy nước để lắng gạn lấy phần nước trong.
- Chanh: vắt nước lọc bỏ hột cho đường quậy tan, chế nước mắm vào hơi mặn là được cho tỏi phi + ớt bằm.

2. Cách trộn

- Xếp gỏi ra dĩa để tôm + thịt rắc rau thơm + hành phi + đậu phộng khi dùng rưới nước mắm trộn đều.

* Gỏi Đu Đủ Khô Bò

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 trái đu đủ non
- 500g gan bò
- 300g phổi bò
- Tương ớt, hắc xì dầu
- Đậu phộng rang giã sơ
- Giấm - nước tương
- Tỏi, giấm đỏ - Rau thơm xắt nhỏ
- Vôi ăn trầu độ bằng trái chanh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vôi: cho nước quậy tan để lắng lọc lấy nước trong.
- Đu đủ: bào sợi rửa sạch ngâm vào nước vôi độ 20 phút vớt ra xả nước để ráo.
- Gan + phổi: rửa sạch ngâm nước muối xả lại cho sạch chung với nước sôi. Xắt mỏng nhưng còn liền nhau, ướp nước tương + bột ngọt + tỏi + hắc xì dầu + đường + muối để thấm. Cho tất cả vào soong đổ thêm nước, hầm khi gan và phổi mềm và thấm là được.
- Tỏi: bào mỏng ngâm giấm.

2. Cách dùng

- Cho đu đủ vào dĩa gan + phổi xắt nhỏ, để rau thơm rắc đậu phộng. Khi ăn cho giấm đỏ + nước tương + giấm tỏi + tương ớt trộn đều.

* Gỏi Đậu Que

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g tôm bạc thẻ
- 3 muỗng dầu ăn
- 1 cụm cần tàu
- 200g đậu phộng
- Bánh phồng tôm
- 2 củ hành tây
- 200g thịt đùi
- 2 củ cà rốt
- ½kg đậu que (haricot vert)
- Giấm - đường - tỏi - ớt
- Nước mắm - chanh - ngò
- Dầu để chiên bánh phồng tôm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà rốt: bào mỏng độ 2 ly, thái sợi độ 5 ly chiều ngang và 4cm chiều dài.
- Tôm: hấp, lột bỏ vỏ.
- Thịt đùi: luộc chín, cho vào dầu đã khử hành tỏi chiên vàng. Xắt lát.
- Đậu que: thái mỏng, trụng sơ qua nước sôi, vớt ra ngay, xả lại nước lạnh, để ráo nước.

Hòa giấm + đường + ít nước: ngâm đậu vào. Gần trộn vớt ra.
- Cần tàu: cắt khúc, tỉa hoa đầu, ngâm trong nước cho nở.
- Đậu phộng: rang vàng, đâm nhỏ.
- Ớt đỏ: thái sợi, một trái tỉa hoa ngâm nước.
- Hành củ: xắt khoanh.
- Tỏi: xắt lát.
- Dầu: khử hành tỏi cho thơm.
- Bánh phồng tôm: chiên vừa vàng trong nhiều dầu.

2. Trộn gỏi

Cà rốt + đậu que + ớt đỏ + cần tàu + tôm + thịt + củ hành trộn chung lại. Cho nước mắm + tỏi + giấm + đường + dầu + bột ngọt vào trộn đều. Nêm lại cho vừa ăn.

3. Trình bày

Để gỏi ra dĩa, bên trên để lá cần, ngò và ớt tỉa hoa. Rắc đậu phộng lên mặt.

Ăn gỏi với bánh phồng tôm và nước mắm chanh tỏi ớt.

* Gỏi Gà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà 1,3kg - 200g thịt ba chỉ (ba rọi)
- 200g tôm bạc thẻ to + 1 bộ lòng gà
- 100g thịt nạc + 100g chả lụa
- 1/2kg bún tàu (loại bún đậu xanh)
- 100g đậu phộng + 200g cà chua
- 100g hành tím + 3 hột vịt lạt
- 100g mè trắng + ½ chén tương hột
- ½ muỗng cà phê phèn chua giã nhỏ
- Bắp chuối, rau thơm, giá, chanh, ớt, hành lá, ngò, giấm.
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + dầu ăn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, để ráo, lòng gà tỉa hoa.
- Thịt ba chỉ: luộc chín, xắt mỏng, xắt sợi có bản 1cm.
- Bún tàu: trụng sơ nước sôi, cắt ngắn.
- Đậu phộng: rang vàng bóc vỏ, giã nát.
- Rau thơm: rửa sạch, xắt nhỏ.
- Bắp chuối: bào mỏng theo chiều ngang ngâm nước lạnh pha phèn chua hoặc giấm hoặc chanh, khi dùng vớt ra để ráo.

- Cà chua: xắt lát mỏng bỏ hột.

- Tôm: rửa sạch, cho lên chảo + chút muối rang khô, tôm chín đỏ bóc vỏ chừa đuôi.

- Thịt nạc: băm nhỏ xào với tương.

- Chả lụa: xắt sợi.

- Hột vịt: quậy tan rây lại, nêm tiêu muối bột ngọt + vài giọt màu vàng + 1 muỗng cà phê bột năng hòa 1 muỗng cà phê nước lạnh quậy lên cho đều tráng mỏng, xắt sợi.

- Mè: gạn bỏ cát sạn, rang vàng.

- Tương hột: băm nhỏ.

- Hành ngò: xắt nhỏ.

2. Chế biến

Cho 3 lít nước vào soong + chút muối + vài lát hành xắt mỏng nấu sôi cho gà vào luộc, gà chín vớt ra xé nhỏ (da gà xắt sợi) lọc lại nước gà cho trong.

- Ướp vào lòng gà: tiêu + muối + đường + bột ngọt để vài phút cho thấm, chảo dầu nóng cho lòng gà vào xào, lòng gà hơi chín cho cà chua vào.

- Cho nước luộc gà vào soong, nấu sôi trở lại, cho lòng gà vào nấu, nêm nếm tiêu + đường + bột ngọt + muối.

- Tương: chảo dầu nóng cho hành tỏi phi thơm + thịt vào xào, xào cho thịt chín + tương băm vào nêm đường + bột ngọt vừa ăn.

3. Trình bày

Cho rau sống + bắp chuối dưới tô, cho bún vào xung quanh để từng khúm: Tôm + thịt ba chỉ + giò lụa + trứng tráng, giữa để thịt gà. Khi dùng chế nước lèo đang nóng rắc thêm mè + đậu phộng + hành ngò + tiêu. Món này dùng nóng với tương xào thịt + chanh ớt.

* Gỏi Gà Ngũ Sắc

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà 1,5kg
- 200g bắp chuối bào
- Nước mắm
- 200g bắp cải
- Gia vị, ớt, cà
- 2 hột vịt - 2 củ cà rốt to
- 1 nắm rau răm - 5 trái chanh
- 300g tôm đất - 2 trái dưa leo to
- 100g đậu phộng rang sẵn
- Một bịch bánh phồng tôm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch luộc chín, vớt ra xé từng miếng.

- Tôm rửa sạch cho tí muối rang chín lột vỏ chừa đuôi.

- Hột vịt + 2 muỗng cà phê bột năng + 2 muỗng cà phê nước + một tí muối + bột ngọt + một tí màu vàng, quậy đều chiên vàng như bánh xèo xắt sợi.

- Cà rốt gọt vỏ xắt sợi ướp đường, xả sạch, vắt ráo.

- Dưa leo bỏ ruột xắt sợi ướp đường xả sạch, vắt ráo. Bắp cải bào mỏng rửa sạch để ráo.

- Bắp chuối rửa sạch để ráo.

1. Cách trộn

- Trộn chung thịt + tôm + hột vịt + dưa leo + cà rốt + bắp cải + bắp chuối + muối + đường + bột ngọt + nước chanh + tỏi + ớt băm nhuyễn, nêm chua ngọt là được + rau răm trộn đều.

3. Trình bày

Cho gỏi ra dĩa oval, trên mặt rắc đậu phộng và ớt xắt sợi. Ăn chung với nước mắm tỏi ớt và bánh phồng tôm.

* Gỏi Giòn Tứ Bửu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g dồi trường
- 100g gừng chua
- 100g bông hẹ
- ½ cái bao tử
- 12 con tôm đất
- Gia vị, ngò
- ½ trái thơm
- 1 cây đèn cầy nhỏ
- 4 trái cà chua
- 1 muỗng xúp dầu mè
- 1kg ốc hương
- 100g đu đủ xanh hay củ sen chua
- 100g xơri chín - 4 trái ớt
- 1 muỗng xúp rượu thơm
- 100g củ sen ngâm giấm
- 1 trái dưa leo xanh dài
- 1 trái thơm to còn đầu lá gai
- 100g tương xí muội
- 1 muỗng xúp xì dầu
- 1 chai xá xị

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dồi trường rửa sạch luộc chín vớt ra để ráo xắt miếng 4cm ngâm giấm + đường.

- Bao tử lộn bề trái chà phèn chua + muối cho sạch nhớt và hết mùi hôi, bắc chảo cho 2 muỗng xúp nước mắm lăn qua lăn lại, lấy ra rửa sạch, lau khô. Ngâm lại với 1 muỗng xúp nước tro tàu để 30 phút, rửa sạch, lau khô, ướp nước tỏi + gia vị, rượu thơm + nước tương, đem chiên vàng cho xá xị vào nấu cạn nước, lấy ra xắt miếng. Thơm vắt lấy nước.

- Ốc hương ngâm nước rửa sạch luộc chín, gỡ lấy thịt ngâm giấm + đường.
- Tôm rửa sạch cho tí muối rang chín lột vỏ chừa đuôi.
- Dưa leo bỏ ruột cắt miếng ngâm giấm + đường.
- Đu đủ bỏ hột xắt miếng ngâm muối xả sạch ngâm giấm + đường.
- Ớt xắt sợi tỉa hoa.
- Bông hẹ trụng nước sôi cho héo.

2. Chế biến

Nước xốt: bắc chảo dầu phi hành tỏi cho nước thơm + tương xí muội, nêm gia vị vừa ăn làm nước chấm.

3. Trình bày

Trái thơm làm lồng đèn gắn xơri, đốt đèn cầy, lấy cây tăm ghim mỗi miếng, gắn vào trái thơm, còn lại lấy mỗi thứ xếp chung quanh trái thơm.



* Gỏi Hồ Hoa Sen

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g ngó sen
- 100g cà rốt
- 300g bao tử luộc
- Hành tím phi hành
- Tỏi bằm phi vàng
- ¼ con gà luộc xé sợi
- 100g kiệu chua xé sợi
- Ớt - gia vị - Giấm đường
- 300g dưa leo - 200g tôm
- 1 củ hành tây ngâm chua
- 1 lá sen nhỏ + 2 hoa sen
- Cần - rau răm - chanh
- Bánh phồng tôm chiên vàng
- Chanh - nước mắm ngon
- Đậu phộng rang giã nhỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ngó sen: cắt khúc ngâm giấm một đêm. Vớt ra trộn đường để ráo.
- Cà rốt: bào sợi trộn đường + giấm vắt ráo.
- Bao tử: xem bài cách làm gỏi bao tử.
- Tôm: luộc chín với chút muối, lột vỏ chừa phần đuôi.
- Chanh: vắt lấy nước quậy với đường cho chút nước mắm, tỏi phi.

2. Cách trộn

- Cho ngó sen vào thau, cho cà rốt + dưa leo + hành + kiệu trộn đều cho thấm, để ráo, cho thịt + bao tử + hành phi + đậu phộng rưới hỗn hợp nước chanh vừa ăn.

3. Trình bày

- Xếp lá sen lên dĩa cho gỏi lên trên, để ngò ớt và xếp bông sen lên cho đẹp. Dùng chung bánh phồng và nước mắm chanh ớt.

* Gỏi Hến

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2kg hến - 300g dưa leo
- Rau răm - rau thơm
- 300 cây chuối bào mỏng
- 100g hành tây bào mỏng
- Ngò - ớt - 200g giá sống
- 100g kiệu chua xé sợi
- Gia vị - me - đường
- Hành + tỏi phi + đậu phộng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hến: rửa ngâm nước độ nửa ngày cho sạch cát, (độ 2 giờ thay nước một lần). Cho nước vào soong, nước sôi cho hến vào luộc độ 10 phút đổ ra vớt lấy thịt.
- Rau răm + rau thơm: xắt nhuyễn.
- Dưa leo: lấy phần dầy xắt mỏng trộn giấm đường.
- Hành tây + cây chuối + giá sống: trộn đường + nước me cho thấm.
- Me: nấu lấy nước bỏ xác, cho đường vào nấu sôi.

2. Cách trộn

- Hến: phi tỏi vàng, cho hến vào xào sơ nêm tiêu + bột ngọt vừa ăn, nhắc xuống cho nước me + đậu phộng + rau răm và hành phi.

- Dưa leo + hành tây + cây chuối + giá trộn đều, nêm nước me vừa ăn, vắt bỏ nước, trộn đậu phộng rau răm và hành phi.

3. Trình bày

- Gỏi để vào dĩa tràn đều cho hến vào giữa phủ mặt gỏi, dùng gỏi với bánh tráng và nước mắm me.
- Nước me còn lại cho nước mắm hơi mặn là được, cho tỏi + ớt phi.

* Gỏi Khô Sặt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 con khô sặt
- ½ trái thơm chín
- Giấm - đường
- 1 trái dưa leo - rau răm
- 200g thịt ba rọi - hành phi
- Đậu phộng rang giã nhỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khô: nướng hoặc chiên, đập hơi mềm xé nhỏ.
- Thơm: bỏ cùi xắt nhỏ.
- Dưa leo: lấy phần cứng bào mỏng trộn đường vắt ráo.
- Thịt: luộc chín xắt mỏng.
- Rau răm: xắt nhỏ.
- Ớt: tỉa hoa và xắt sợi.

2. Cách trộn

- Cho khô sặt + thơm + dưa leo + trộn đều, gạn bỏ bớt nước, rưới thêm chanh + đường vừa ăn.

Trộn thịt + rau răm + đậu phộng + ớt xắt sợi + hành tỏi phi trộn đều

3. Trình bày

- Xếp gỏi ra dĩa để ngò + ớt. Dùng chung với cơm, rưới thêm nước mắm tỏi ớt.

* Gỏi Lươn Bắp Chuối

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g bắp chuối bào
- 400g thịt lươn
- 1 củ cà rốt - Gia vị
- 50g hành phi
- 1 nắm rau răm
- 3 trái chanh
- 2 muỗng xúp dầu tỏi
- 1 củ cải trắng
- 2 củ hành tây
- 200g ba rọi
- 50g cần - 2 trái ớt to
- 1 muỗng xúp hành tỏi phi
- 50g đậu phộng rang
- 1 muỗng cà phê phèn chua
- Ngò, 14 bánh phồng tôm
- Nước mắm, dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bắp chuối bào ngâm với nước phèn cho trắng khi nào trộn hãy vớt ra để ráo.

- Lấy ½ muỗng cà phê phèn chua hòa với khoảng 1 lít nước để lươn vào vuốt cho thật sạch, hết nhớt, để ráo.

- Cắt đường sống lưng lấy xương ra, thịt lươn cắt khúc dài khoảng một tấc, ướp gia vị + hành tỏi phi trộn đều cho thấm.

- Cho lươn lên vỉ nướng lửa nhẹ, lươn vàng đều cho ra dĩa trộn với 2 muỗng xúp dầu tỏi.

- Thịt ba rọi luộc chín xắt lát mỏng trộn 1 muỗng xúp nước gỏi (nước gỏi pha giống bài gỏi ngó sen).

- Hành tây xắt mỏng, rau răm xắt nhuyễn, cần đập dập cắt khúc, ớt tỉa hoa và xắt sợi.

- Đậu phộng rang vàng bóc vỏ giã bể, củ cải trắng tỉa hoa cúc.

- Cà rốt xắt sợi trộn một muỗng cà phê đường, xong vắt ráo.

2. Cách trộn

Cho bắp chuối vào thau + cần + rau răm + củ hành tây + cà rốt + thịt ba rọi + ½ đậu phộng rang, ½ hành phi + nước gỏi trộn đều, nêm vừa ăn.

3. Trình bày

Cho gỏi ra dĩa, xếp thịt lươn xung quanh, rắc đậu phộng và hành phi, ớt xắt sợi lên trên, để thêm bông củ cải trắng và bông ớt, ngò cho đẹp, dùng với bánh phồng tôm và nước mắm chanh tỏi ớt.

* Gỏi Lươn Bóp Thấu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con lươn - 100g cần tàu
- 3 quả chuối ngâm chua
- Hành tỏi phi vàng
- Đậu phộng rang giã sơ
- 100g gừng chua
- 100g hành tây
- Rau răm - sả bằm
- Gia vị - chanh ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lươn: làm sạch, kéo xương sống cho giãn, dần sơ. Bắc chảo cho dầu phi tỏi cho lươn vào chiên sơ, cho vào dĩa nhôm đem hấp. Lươn chín gỡ lấy thịt.

- Gừng + chuối: xắt sợi

- Hành tây: bào mỏng, ngâm chua

- Cần tàu: xắt khúc ngâm giấm đường

2. Cách trộn

- Gừng + chuối + hành + cần trộn đều vắt ráo. Cho lươn vào nêm thêm nước chanh + đường + nước mắm vừa ăn, cho hành phi + tỏi phi + rau răm + đậu phộng.

3. Trình bày

- Lươn thấu để ra dĩa xếp thêm ngò + ớt, rắc đậu phộng + hành phi + rau răm. Dùng với bánh tráng nướng và nước mắm chanh ớt.

* Gỏi Măng

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ con gà mềm
- Hành lá, đường, muối

- Nước mắm ngon - 50g hành tím - 50g hành tây
- Rau răm, ớt, chanh - Bột ngọt, tiêu - Măng tươi 300g
- 50g đậu phộng - 1 bộ lòng gà

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hành tây: bào mỏng, ngâm giấm (3/4 chén giấm + 2 muỗng cà phê đường) ngâm độ 2 giờ.
- Gà: làm sạch, nấu nước sôi cho ½ muỗng cà phê muối + đầu hành lá cho vào và luộc, gà mềm vớt ra nhúng vào nước lạnh cho thịt gà được trắng, xé miếng lớn bản độ 3cm.
- Lòng gà: Rửa sạch, luộc chín, xắt miếng vừa ăn.
- Đậu phộng: Rang vàng giã sơ.
- Hành tím: Lột vỏ, củ lớn chẻ mỏng, luộc cho ra nước đắng rửa sạch.
- Rau răm: Rửa sạch, xắt nhỏ, ớt xắt khoanh.

2. Cách trộn

Cho măng vào thau + củ hành tây + đường trộn đều, để chanh vào từ từ + chút muối. Nếm gỏi hơi chua chua, ngọt ngọt là được. Trộn ½ thịt + lòng gà + ½ rau răm đảo đều.

3. Trình bày

Cho gỏi ra đĩa, để thịt lên, rải đậu phộng + hành phi rau răm + ngò lên mặt.
Món này dùng chấm thêm nước mắm chanh tỏi ớt.

* Gỏi Miến Gà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g miến tàu - ½ con gà - 1 củ tỏi
- 400g cà rốt - Cần tây xắt khúc
- 200g kiệu chua xé sợi - 50g đậu phộng rang giã nhỏ
- Chanh - ngò - ớt - 50g hành khô phi vàng
- Rau răm - bánh phồng - Đường - nước mắm ngon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Miến: bắc nước sôi cho vào trụng miến vừa nở đổ ra rổ xả lại nước lạnh để ráo, cắt khúc độ 15 phân cho khoảng 2 muỗng xúp dầu trộn đều.
- Cà rốt: bào nhỏ thái sợi cho muối trộn đều cho mềm, xả sạch vắt ráo. Cho 2 muỗng xúp đường trộn đều.
- Gà: ướp muối + bột ngọt + tiêu luộc chín để nguội xé miếng vừa ăn.
- Chanh: vắt lấy nước cho đường + muối + nước mắm + tiêu + chút bột ngọt + dầu phi quậy đều nếm chua ngọt vừa ăn là được.
- Rau răm: xắt nhuyễn - ớt: xắt sợi

2. Cách trộn

- Cho miến + cà rốt + kiệu + cần tây + thịt gà, rưới hỗn hợp nước chanh vào trộn đều, nếm chua ngọt vừa ăn là được. Cho rau răm + đậu phộng.
- Nước chanh còn lại thêm chút nước sôi + nước mắm dùng chấm thêm khi ăn.

3. Trình bày

Cho gỏi ra dĩa, xếp ngò + ớt + dùng chung nước mắm + bánh phồng tôm chiên.

* Gỏi Mực

I. NGUYÊN LIỆU:

- 800g mực ống loại vừa	- ½kg ngó sen	- ½kg dưa leo
- 100g kiệu chua	- 100g hành tím	- 2 củ hành tây trắng
- 50g tỏi	- 5 trái chanh	

- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon
- Rau răm, 1 củ gừng bằng ngón tay cái, giấm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mực: cắt hình chữ nhật hoặc hình vuông, 4 - 6cm lạng xéo (chà muối rửa sạch, ½ gừng giã nhuyễn cho vào mực độ 15 phút. Xả sạch để mực thật ráo. Mực phi tỏi + ½ gừng + mực + tiêu + muối + bột ngọt + đường, xào nhanh tay lửa thật to cho mực không bị ra nước.

- Ngó sen: Cắt khúc dài 4 - 6cm chẻ làm 4, ngâm nước lạnh + giấm hoặc chanh. Khi dùng vớt ra + 2 muỗng xúp đường bóp mạnh vẩy ráo.

- Dưa leo: Rửa sạch, bỏ ruột lấy vỏ xanh thái mỏng xéo ướp đường vắt ráo.

- Kiệu: thái sợi khi dùng vắt ráo.

- Hành tím: bào mỏng phơi một nắng phi vàng.

- Hành tây trắng: bào mỏng theo chiều ngang ngâm đường + giấm, khi dùng vắt ráo.

- Tỏi: phi vàng + muối + tiêu + đường + bột ngọt + nước mắm ngon + nước cốt trái chanh.

- Rau răm: thái nhuyễn.

- Gừng: thái mỏng, giã nhuyễn.

- Chanh: 1 trái gọt vỏ tách múi làm nước mắm, 2 trái thái sợi trộn gỏi, 1 trái tỉa hoa, 1 trái bằm nhuyễn cho vào nước mắm.

2. Cách trộn

Trộn chung ½ mực + ngó sen + dưa leo + kiệu + ½ hành tím + hành tây trắng + hỗn hợp nước tỏi + ½ rau răm. Nêm vừa chua chua ngọt ngọt là được.

3. Trình bày

Xếp gỏi ra đĩa, trên mặt để mực + ½ hành tím phi + ½ rau răm. Rắc đậu phộng + hành tây trắng rải lưa thưa. Cà + ớt tỉa hoa để ở giữa. Rải ngò xung quanh. Món này dùng với bánh phồng tôm + nước mắm ngon (khi dùng hãy xào mực, ăn nóng).

* Gỏi Nấm Tuyết

I. NGUYÊN LIỆU:

- 100g nấm tuyết	- 100g kiệu chua xé sợi
- ½ con gà	- 100g hột điều tách đôi
- Chanh - ớt - ngò - cần	- 200g cà rốt

- 200g dưa leo
- Hành phi vàng - tỏi phi
- 200g tôm đất
- 100g hành tây

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nấm: lựa loại nấm trắng, ngâm nước cho nở cắt bỏ chân, rửa sạch trụng nước sôi để ráo cho giấm + đường ngâm độ 1 giờ. Chừa một miếng nhỏ để trình bày.
- Cà rốt: cắt dợn sóng trộn muối rửa sạch vắt ráo ướp đường + giấm.
- Dưa leo: lấy phần cứng cắt giống cà rốt trộn đường + giấm.
- Gà: luộc chín lọc xương xé miếng lớn.
- Tôm: hấp chín lột vỏ.
- Hành tây: bào mỏng ngâm chua.

2. Cách trộn

- Cho nấm + cà rốt + dưa leo + hành tây + kiệu trộn đều để ráo. Nêm thêm hỗn hợp trộn gỏi, nếm vừa ăn, trộn hột điều + gà + rau răm + hành tỏi phi trộn đều.

3. Trình bày

- Gỏi để ra đĩa xếp tôm, ngò rau thơm cho một miếng nấm nhỏ chính giữa. Gỏi ăn chung với bánh phồng tôm và nước mắm chanh tỏi ớt.

* Gỏi Ngó Sen Tôm Càng

- Nguyên tắc: trộn hỗn hợp - Thời gian thực hiện: 2 giờ, 6 người ăn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g tôm càng hoặc tôm bạc thẻ
- 1 trái ớt Đà Lạt (ớt bị)
- 200g thịt đùi + ½kg ngó sen
- Vài cọng ngò
- Giấm - tiêu - đường
- 2 củ cà rốt
- 2 củ hành tây to
- 1 cụm cần tàu
- 200g đậu phộng
- Tỏi - ớt - nước mắm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ngó sen: tước sợi, cắt khúc, bào mỏng, ngâm trong nước lạnh. Dùng đũa quậy trong nước cho các sợi của ngó sen dính vào đũa, lấy tay vuốt bỏ chỉ sợi này. Thay nước và lặp lại động tác này nhiều lần.

Giấm + đường + nước trộn lại, nếm chua chua ngọt ngọt là được. Bỏ ngó sen ngâm vào dung dịch này, gần trộn mới vớt ra, vẩy cho ráo nước.

- Cà rốt: thái mỏng như ngó sen.
- Ớt Đà Lạt: thái lát dầy 5 ly.
- Tôm càng: đem nướng, lột bỏ vỏ, xé miếng to. Nếu là tôm bạc thẻ đem hấp chín, lột vỏ.
- Thịt đùi: luộc chín, đem chiên lại cho vàng thái lát dầy 5 ly.
- Cần tây: rửa sạch, cắt khúc, chẻ hai đầu, ngâm trong nước cho nở hoa. Lá cần để riêng.
- Đậu phộng: rang vàng, giã nát.

- Ớt đỏ: thái sợi, 1 trái tỉa hoa.
- Hành củ: xắt khoanh, tỏi xắt lát.

2. Cách trộn

Cho tất cả vào thau, chế nước mắm + bột ngọt + đường + tỏi + giấm dầu trộn đều. Nêm lại vừa ăn. Có vị chua chua, ngọt ngọt và cay.

3. Trình bày

Sắp gỏi ra dĩa, bên trên để lá cần và ớt tỉa hoa. Rắc đậu phộng lên mặt. Ăn gỏi với bánh phồng tôm và nước mắm chanh + tỏi + ớt.

* Gỏi Ngó Sen Thịt Gà (dạng con Cá)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g ngó sen
- 100g kiệu chua
- Ngò, 3 cà, 3 ớt
- 6 trái chanh
- 200g thịt đùi
- 300g tôm bạc to
- ½kg dưa leo - ½ con gà
- Rau răm - 100g hành tím
- 2 củ hành tây trắng
- Tỏi, tiêu, muối, đường, bột ngọt
- 1 trái su làm đầu con cá
- 2 củ cà rốt làm đuôi + vây con cá
- 100g đậu phộng rang vàng giã nhuyễn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ngó sen: chẻ làm 4, ngâm nước lạnh + nước cốt trái chanh (1/2) trái hoặc giấm hoặc phèn chua. Khi dùng vớt ra cho 2 muỗng xúp đường bóp mạnh tay, vắt ráo.
- Dưa leo: bỏ ruột, lấy vỏ xắt xéo mỏng ướp 2 muỗng xúp đường. Khi dùng vắt ráo.
- Hành tây trắng: bào mỏng theo chiều ngang ngâm giấm + 1 muỗng xúp đường. Khi dùng vắt ráo.
- Kiệu: thái sợi, khi dùng vắt ráo.
- Rau răm: thái nhuyễn.
- Hành tím: bào mỏng phơi 1 nắng phi vàng.
- Cà: tỉa hoa.
- Ớt: 1 trái tỉa hoa, 1 trái thái sợi cho vào gỏi, 1 trái băm nhuyễn.
- Tỏi: giã nhuyễn phi vàng.
- Chanh: 1 trái gọt vỏ làm nước mắm, 4 trái vắt lấy nước.
- Thịt đùi: Nước sôi + chút muối cho thịt vào luộc chín, thái mỏng.
- Tôm: rửa sạch, để nguyên vỏ + chút muối bắc lên bếp lửa đậy nắp lại, khoảng 10 phút xốc đều tôm, tôm chín bóc vỏ chừa đuôi.
- Gà: ướp tiêu + muối + bột ngọt + chút đường để gà thấm độ 20 phút. Cho chút nước sôi + gà luộc vừa chín, vớt ra xé sợi vừa ăn (hơi to một chút).
- Đậu phộng: rang vàng, bóc vỏ giã nhuyễn.
- Trái su: gọt vỏ rửa sạch tỉa đầu cá, lưỡi cá làm bằng vỏ cà chua, mắt cá gắn 2 hột tiêu đen (Có thể ngâm giấm + đường hoặc luộc chín).
- Cà rốt: tỉa đuôi cá, vẩy cá ngâm giấm + đường.

* *Hỗn hợp nước chấm:* tỏi phi vàng + 1 muỗng cà phê muối + 1 muỗng xúp bột ngọt + 3 muỗng xúp nước mắm + chút tiêu + 4 muỗng xúp đường + 4 - 6 muỗng xúp nước cốt trái chanh quậy tan.

2. Cách trộn

Trộn chung: Ngó sen + dưa leo + hành tây + kiệu chua + ½ rau răm + ớt thái sợi + ½ thịt đùi + ½ tôm bạc + ½ thịt gà + ½ rau răm rải vòng quanh dĩa. Hành tím phi + đậu phộng rắc đều lên gỏi. Món ăn dùng với nước mắm chanh ớt.

* Gỏi Nhâm Cua

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 đùi gà
- 100g thịt ba rọi
- 1 củ cà rốt
- ½ lít giấm
- 5 trái chanh
- 2 củ hành
- 2 muỗng canh dầu
- 1kg cua bể (hoặc 200g thịt nạc cua)
- 2 nải chuối hột (chuối chát)
- 200g tôm đất sống - 2 trái ớt
- 3 muỗng canh nước mắm ngon
- 50g đậu phộng rang - 1 nắm rau răm
- 1 bụi cần tàu cọng to
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Chuối hột gọt vỏ xắt mỏng, ngâm vào nước chanh cho trắng, xắt hết chuối, vắt nước cho ráo. Ngâm giấm, đường nấu sôi để nguội 1 đêm hay 2 đêm cho chuối thấm chua. Cần tàu tỉa bông ngâm nước.

Cua làm sạch, gỡ mai lấy gạch tán nhuyễn, cho vào tô, nêm chút đường, chút muối quậy đều, đập 1 tép tỏi vào. Bắc lên bếp lửa nhỏ, quậy đều, gạch cua chín, nhắc xuống.

Thịt cua hấp chín, gỡ lấy thịt. Gà hấp chín xé miếng.

Thịt ba rọi luộc chín xắt mỏng, cà rốt bào mỏng, ấn răng cưa, ướp đường 15 phút vắt ráo.

Tôm luộc chín bóc vỏ. Củ hành xắt mỏng ngâm giấm đường, chút muối. Chuối chát vắt ráo, hành tỏi băm nhỏ phi thơm.

2. Cách trộn

Hòa 1 chén giấm, đường, nước mắm, bột ngọt vừa ăn.

Trộn chuối chát, cà rốt vào thau, chế giấm vừa pha vào.

Trộn thịt gà, thịt ba rọi, thịt cua với giấm đường, nêm nước mắm vừa ăn.

Để chung các thứ lại, cho hành tỏi phi, đậu phộng rang, giã sơ, rau răm xắt nhỏ vào, nêm vừa ăn. (Nếu thiếu vị chua vắt chanh lấy nước trộn vào). Gắp tôm và thịt cua để riêng.

3. Trình bày

Múc nhâm ra dĩa tròn, sắp tôm một vòng bên ngoài, ở trong rải thịt cua. Chính giữa để gạch cua. Rải đậu phộng lên, trên bày bông ớt và ngò.

Chung quanh nhâm cua, sắp cần tàu tỉa hoa.

* Gỏi Ốc Hương

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg ốc hương loại vừa
- 100g kiệu chua
- 100g hành tím
- 1 củ hành tây trắng
- Bánh phồng tôm
- ½kg củ sen + giấm
- 1 nắm rau răm + rau thơm
- Nước mắm ngon + dầu ăn
- 50g đậu phộng, phèn chua
- 1 củ cà rốt, miếng thiếc dợn sóng
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + 8 tép tỏi + 4 trái chanh + 3 trái ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ốc hương: ngâm nước 15 phút, dùng bàn chải sạch chà thật kỹ. Cho ốc vào nồi + nước lạnh ngập mặt nấu cho ốc chín. Gỡ lấy thịt ốc ra để ráo.

- Củ sen: bỏ vỏ, bào mỏng, ngâm nước lạnh ngập mặt + giấm hoặc phèn chua (1 muỗng xúp) + nước 1 trái chanh vắt vào ngâm củ sen. Khi dùng vớt ra để ráo ướp 1 muỗng xúp đường.

- Rau răm + rau thơm: bỏ cọng, rửa sạch, thái nhuyễn.

- Kiệu: thái sợi.

- Hành tím: bào mỏng theo chiều xuôi, phi vàng.

- Hành tây trắng: bóc vỏ, bào mỏng theo chiều ngang ngâm với 3 muỗng xúp giấm + 1 muỗng xúp đường. Khi dùng vắt ráo.

- Đậu phộng: cho chút muối, rang vàng, bóc vỏ giã vừa nát.

- Cà rốt: gọt vỏ, bào mỏng, ấn dợn sóng dài 5cm, ngang 3cm, bóp chút muối xả sạch, ngâm 3 muỗng xúp giấm + 1 muỗng xúp đường. Khi dùng vắt ráo.

- Tỏi: đập giập, bóc vỏ, bằm nhuyễn, phi vàng với 3 muỗng xúp dầu.

* *Hỗn hợp trộn gỏi*: 3 muỗng xúp nước chanh + 3 muỗng xúp đường + ½ muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê bột ngọt + 2 muỗng xúp nước mắm ngon + tỏi phi dầu trộn lên thật đều.

2. Cách trộn

Trộn chung: ốc hương + củ sen + rau răm + rau thơm + kiệu + hành tây trắng + hành tím + cà rốt + hỗn hợp trộn gỏi. Nêm lại chua chua ngọt ngọt là được.

3. Trình bày

Xếp gỏi ra dĩa. Rải đậu phộng + ngò + ớt xung quanh.

Món này dùng với bánh phồng tôm + nước mắm chanh ớt.



* Gỏi Rau Câu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 10g rau câu (loại thẳng, hấp chín phơi khô).
- 200g tôm bạc thẻ to.
- ½ lỗ tai heo.
- 200g thịt đùi.
- 20g tôm khô
- 100g củ cải đỏ ấn dợn sóng
- 1 củ hành tây trắng + 1 chén giấm nuôi
- 100g kiệu chua
- 1 trái dưa leo + 100g hành tím
- 1 nắm rau răm + 100g đậu phộng
- 100g ngó sen
- Bánh phồng tôm
- Nước mắm chanh ớt
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + 6 tép tỏi + nước mắm + dầu ăn + chanh ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rau câu: ngâm nước ấm 10 phút xả sạch để ráo cắt ngắn 5cm.
- Tôm: rửa sạch, cho chút muối lên chảo rang khô, tôm chín đỏ bóc vỏ chừa đuôi.
- Thịt đùi + lỗ tai heo: luộc chín với chút muối thái mỏng vừa ăn.
- Tôm khô: ngâm nước lạnh 10 phút xả sạch, xào sơ.
- Cà rốt: bóp chút muối xả sạch, ngâm giấm + đường, khi dùng vắt ráo.
- Kiệu: thái sợi vắt ráo.
- Dưa leo: bỏ ruột lấy vỏ ấn dợn sóng, ướp chút đường khi dùng vắt ráo.
- Hành tím: bóc vỏ, bào mỏng theo chiều xuôi, phi vàng.
- Rau răm: bỏ cọng, lấy lá xắt nhuyễn.
- Đậu phộng: cho chút muối rang vàng, bóc vỏ, giã vừa nát.
- Ngó sen: cắt ngắn 5cm, chẻ làm hai, ngâm nước lạnh pha chút phèn chua, khi dùng vớt ra, xả sạch để ráo, ướp chút đường, vẩy ráo.
- Tỏi đập giập, bóc vỏ, bằm nhuyễn, phi vàng.
- Chanh: vắt lấy nước.
- Ớt: 1 trái tỉa hoa, 1 trái thái sợi cho vào gỏi. 1 trái bằm làm nước mắm.

2. Chế biến

- Trộn chung: Rau câu + tôm + lỗ tai + thịt đùi + tôm khô + cà rốt + hành tây + kiệu + dưa leo + hành tím phi + rau răm + ngó sen + hỗn hợp trộn gỏi.

- Hỗn hợp:

(3 muỗng xúp chanh + 3 muỗng xúp đường + 2 muỗng xúp nước mắm ngon + chút muối + chút bột ngọt + 1 muỗng xúp tỏi phi trộn lại thật đều).

3. Trình bày

- Xếp gỏi ra đĩa.
- Xung quanh để ngò + hành tím phi + đậu phộng, xen kẽ cà rốt tỉa hoa.
- Dọn kèm chén nước mắm chanh ớt.
- Dĩa bánh phồng tôm.

* Gỏi Rau Muống

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 bó rau muống (độ 1,2kg)
- 5 củ hành tím
- 1 muỗng xúp đường
- ½ chén giấm
- 1 trái chanh
- 100g tép - 50g thịt nạc
- 2 muỗng xúp nước mắm
- Tỏi, ớt, bột ngọt
- Rau thơm (vài cọng)
- Đậu phộng (độ 1 muỗng xúp)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rau muống: lặt bỏ lá + cọng già, cắt khúc, chẻ nhỏ ngâm vào nước.

- Tép: rửa sơ qua. Nấu sôi ½ chén nước cho thịt vào luộc chín xong cho tép vào luộc.

- Thịt: xắt mỏng.

Tép: lột vỏ chẻ đôi theo chiều dọc nếu con nhỏ thì để nguyên, rút bỏ chỉ đất ở trên sống lưng.

- Củ hành: lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, ngâm nước cho bớt cay (nếu ngâm giấm càng tốt).

- Đậu phộng: rang vàng giã hơi nát.

- Rau thơm: lặt rửa sạch.

2. Làm nước chấm

- Tỏi: bóc vỏ + ớt (2 thứ giã nhuyễn).

- Chanh: gọt bỏ vỏ, tách những múi chanh dầm lấy nước chua.

- Trộn chanh + tỏi + ớt + đường + giấm + bột ngọt quậy cho tan đều - chế nước mắm vào nêm cho vừa miệng.

3. Trộn gỏi

- Vớt rau muống + củ hành để ráo nước.

- Trộn rau muống + củ hành cho đều, để vào dĩa bàn sắp thịt + tép lên mặt.

- Rưới nước mắm tỏi ớt lên trên, rải rau thơm + đậu phộng lên mặt - chừng ăn sẽ trộn đều.

* Gỏi Ngó Sen Bao Tử

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg ngó sen
- 1 cái bao tử nhỏ
- 300g tôm đất
- 2 củ cà rốt - 2 trái dưa leo
- 200g thịt đùi hoặc ba chỉ
- 50g đậu phộng rang vàng giã nhỏ





NỘM SU HÀO

GỎI TRÁI CÓC





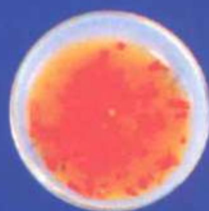
GỎI XOÀI





GỎI BỒN BỒN





- 50g dưa kiệu - 4 trái chanh - 4 trái ớt
- Ngò - rau cần - giấm - Gia vị - bánh phồng tôm
- 1 củ tỏi - nước tro tàu - 1 củ hành tây
- 50g hành đỏ bào mỏng, phơi hơi héo, phi vàng.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Ngó sen cắt khúc 5 - 6cm, chẻ làm 2, 3, 4 (tùy cọng nhỏ lớn) ngâm giấm pha nước. Khi gần trộn vớt ra rổ, ướp đường.

Cà rốt gọt vỏ cắt khúc 5cm, dùng thiếc gợn sóng cắt cọng nhỏ ngâm nước muối vài phút, xả sạch ngâm giấm đường.

- Dưa leo bỏ ruột, xắt mỏng, ướp đường. Khi dùng vắt ráo.
- Củ hành tây xắt mỏng ngâm giấm đường.
- Ớt 1 trái tỉa hoa, 1 trái bằm nhỏ, 2 trái xắt sợi.
- Bao tử cạo bằng muối, rửa sạch (trong và ngoài), cho vào nồi nước sôi + ½ muỗng cà phê nước tro tàu, luộc độ 10 phút cho bao tử mềm và sạch. Vớt ra cạo rửa sạch rồi cho vào nồi nước sôi khác, cho 1 muỗng rượu trắng + vài củ hành đỏ + vài lát gừng + muối, luộc cho bao tử thật mềm, vớt ra để nguội, xắt lát dài 5 - 6cm.
- Thịt ướp gia vị chiên vàng chín, xắt mỏng.
- Tôm rửa sạch rang chín với muối, lột vỏ, bỏ đầu, chừa đuôi.

2. Trộn gỏi

Trộn chung sen + cà rốt + dưa leo lại, nêm chanh + đường + nước mắm vừa ăn. Cho bao tử + thịt + tôm vào trộn đều, cho rau xắt nhỏ, củ hành tây + hành phi + ớt sợi + kiệu xắt mỏng + đậu phộng rang vào trộn đều. Nêm lại vừa ăn.

3. Trình bày

Xếp gỏi ra dĩa, trên xếp hoa ớt, hoa cà. Dọn kèm nước mắm chanh, tỏi, ớt.

* Gỏi Ngó Sen Thảo Cuộn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 củ sen ngâm chua - 300g ngó sen
- 200g cà rốt - 1 trái dưa leo
- 1 lỗ tai heo nhỏ - 200g thịt đùi - kiệu chua
- 1 ức gà hoặc đùi - Đậu phộng rang giã nhỏ
- 2 hột vịt lạt - Rau răm - ngò - ớt
- Gia vị - chanh - giấm - Rau cần ngâm chua
- Đường - 1 lá sen nhỏ - Hành tỏi phi vàng.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Củ sen: ngâm chua xắt mỏng, khoanh tròn xéo.
- Ngó sen: cắt khúc chẻ 2, ngâm giấm hoặc phèn cho ngó sen không bị đen.
- Dưa leo + cà rốt: xắt bằng cọng ngó sen ngâm giấm đường.
- Thịt gà: luộc chín xé miếng phi tỏi xào sơ cho săn lại.
- Tai heo + thịt: luộc chín xắt mỏng (tai heo có thể thay bằng bao tử, cách làm bao tử xem bài gỏi bao tử)

- Kiệu chua: tỉa bông huệ hoặc xé sợi.
- Hột vịt: quậy đều với bột năn tráng mỏng như bánh xèo.

2. Cách trộn

- Cho cà rốt + ngó sen + dưa leo + kiệu xé sợi trộn đều vắt bỏ bớt nước nêm gỏi vừa ăn, thịt + tai heo + thịt gà + rau răm + cần + đậu phộng + hành phi vàng trộn đều.

3. Trình bày

- Lá sen xếp lên dĩa, hột vịt chiên cho vào tô để gỏi vào gói lại, úp tô gỏi lên lá sen. Cắt ra làm 8 cánh, để ngò + ớt rắc hành phi, củ sen để xung quanh dĩa.

* Gỏi Sứa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 100g sứa - 200g tôm bạc
- 200g cà rốt - 400g trái su
- Rau răm - ngò - ớt
- Gừng - chanh - mắm tôm
- 200g thịt ba rọi
- 1 trái dưa leo
- Đậu phộng - hành tỏi phi
- Mè rang - rượu trắng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Sứa: cho vào nước ngâm khoảng 30 phút, sứa nở bóc bỏ hết màng, cuốn tròn lại xắt dầy 5 ly.
- Gừng: giã nhuyễn cho rượu vào lọc lấy nước.
- Thịt: luộc chín xắt nhỏ.
- Su + cà rốt: xắt dợn sóng trộn muối, vắt nước, ngâm giấm + đường.
- Đậu phộng: rang vàng giã sơ.
- Chanh: 1 trái gọt vỏ tách múi cho vào mắm quậy đều + đường + ớt + tỏi phi.
- Dưa leo: xắt miếng mỏng ngâm giấm đường vắt ráo.
- Tôm: hấp chín lột vỏ chừa đuôi.

2. Cách trộn

- Cho sứa vào tô nấu nước thật sôi chế vào ngâm khi nào sứa quăn lại. Đổ nước vắt ráo cho gừng với rượu vào trộn đều ngâm độ 5 phút, vắt ráo lau khô.

(Sứa nếu không ăn sống có thể phi tỏi cho sứa cho xào sơ).

- Cho su su + cà rốt + dưa leo trộn đều, vắt bỏ nước. Cho sứa + tôm + thịt + nước chanh + chút mắm tôm + mè + hành + tỏi phi + đậu phộng trộn đều.

3. Trình bày

- Gỏi bày ra dĩa để ngò + ớt. Dùng với bánh tráng nướng hoặc bánh phồng tôm.

* Gỏi Tiêu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 bao tử heo 500g
- 1 trái dừa xiêm
- Gia vị
- Dầu mè, dầu hào
- 300g tôm đất
- 1 nhánh gừng
- 300g hẹ
- Hành lá, cà, ớt, giấm
- 200g kiệu chua
- Ngũ vị hương, phèn chua

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bao tử heo: lộn bề trái chà muối + phèn chua + giấm, cạo rửa sạch. Lộn lại bề mặt cắt bao tử ra làm 4.
- Tôm: rửa sạch, cho chút muối lên chảo rang khô, tôm chín lột vỏ, chừa đuôi.
- Kiệu: tỉa hoa.
- Hẹ: rửa sạch, trụng sơ nước sôi.
- Dưa leo: bỏ ruột, lấy vỏ, ấn dợn sóng ướp đường + giấm.
- Gừng: gọt vỏ thái sợi.
- Tỏi: bằm nhỏ phi vàng.

2. Chế biến

Cho vào thau: tiêu + muối + đường + bột ngọt + xì dầu + dầu mè + dầu hào + ngũ vị hương + tỏi bằm trộn đều, ướp vào bao tử để 30 phút cho thấm.

Bắc chảo phi tỏi, để bao tử vào chiên vàng, để thêm vào khoảng 2 muỗng xúp đường, 2 muỗng xúp xì dầu + nước dừa xiêm, bao tử mềm, cạn nước lấy xắt miếng.

Cho 1 miếng bao tử + 1 miếng kiệu + 1 miếng gừng + 1 con tôm + 1 miếng dưa leo, dùng hẹ cột chéo lại cho đẹp.

3. Trình bày

Cho gỏi ra dĩa, xung quanh để ngò + cà + ớt. Món này dùng với tương.

* Gỏi Tôm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg tôm sông	- 300g thịt đùi hoặc tai heo
- 50g bánh tráng trắng	- 2 trái khế
- 1 trái chuối chát	- Rau xà lách - rau thơm giá
- Me - ớt - gia vị	- 100g đậu phộng rang giã sơ
- 100g tương hột	- 1 trái dưa leo
- 100g chè đậu trắng	- Hành tím phi - tỏi phi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: cắt đầu rửa sạch, dầu phi tỏi cho tôm vào xào chín.
- Thịt: luộc chín xắt mỏng.
- Bánh tráng: gói với lá chuối tươi ủ một đêm.
- Khế + chuối + dưa leo: gọt sọc xắt khoanh mỏng.
- Xà lách + rau thơm + giá: rửa sạch để ráo.
- Chè + tương: giã nhuyễn. Me dầm lấy nước bỏ xác.
- Cách làm tương: dầu phi tỏi cho chè + tương vào xào, chế nước me nêm đường vừa ăn nhắc xuống (nếu lỏng chế chút bột năng hòa với nước lã).

2. Cách dùng

- Lấy miếng bánh tráng để rau + khế + chuối + giá, cho tôm + thịt cuốn tròn lại. Gỏi ăn chấm tương rắc đậu phộng + hành phi.

* Gỏi Tôm Dưa Leo

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g tôm lớn	- 500g dưa leo
- 100g hột điều	- 200g cà rốt
- 200g thịt đùi	- Rau răm - ngò
- Ớt thái sợi	- 200g ngó sen ngâm chua
- Hành tỏi phi	- Gia vị

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm rửa sạch đem hấp chín lột vỏ chừa đuôi.
- Dưa leo: xắt miếng có dợn sóng miếng độ bằng cọng ngó sen, trộn chút muối rửa sạch, vắt ráo ướp vào hỗn hợp nước để trộn gỏi.
- Cà rốt: xắt giống dưa leo.
- Thịt: luộc chín xắt miếng giống cọng ngó sen.
- Rau răm: xắt nhỏ.
- Ớt: tỉa hoa và thái sợi.
- Chanh: vắt lấy nước khuấy với đường + nước mắm + tỏi.

2. Cách trộn

- Cho dưa leo + cà rốt + ngó sen trộn đều nếm vừa ăn, bỏ bớt nước cho thịt + tôm + hột điều + rau răm, ớt + hành tỏi phi vàng.

3. Trình bày

- Gỏi bày ra dĩa xếp ngò + ớt, rắc rau răm + hành phi dùng với nước mắm tỏi ớt + bánh phồng.

* Tôm Bóp Thấu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g tôm thẻ con lớn	- 1 trái dừa xiêm
- Nửa ký chanh lớn	- 300g hành tây
- 1 trái ớt Đà Lạt	- 100g gừng chua xắt sợi
- Hành + tỏi phi vàng	- Ớt sừng
- Bánh tráng nướng	- 100g dưa leo ngâm chua
- Đậu rang giã nhỏ	- Gia vị - muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: lột vỏ rút chỉ đen trên lưng, chẻ tôm làm hai dọc theo con tôm.
- Chanh: vắt lấy nước bỏ hột.
- Hành tây + ớt Đà Lạt + ớt sừng: bào mỏng ngâm chua.
- Dưa leo: tỉa rẽ quạt.

2. Cách trộn

- Tôm: pha nước muối nêm hơi mặn (1 chén nước 3 muỗng cà phê muối), cho tôm vào ngâm độ 15 phút. Thay lại nước khác, ngâm hai lần đem ra rửa

sạch lau khô cho vào nước dừa xiêm ngâm 1 giờ cho tan chất muối, không bị mặn. Vớt tôm ra lau ráo.

- Nước chanh + đường + tỏi phi cho tôm vào ngâm 20 phút để ráo, trộn tiêu + hành tỏi phi + đậu phộng + gừng.

3. Trình bày

- Hành tây + ớt + vắt ráo cho lên dĩa để tôm lên trên rắc thêm đậu phộng + ngò + ớt lên cho đẹp. Dưa leo tỉa xếp xung quanh. Dùng với bánh tráng nướng và nước mắm chanh.

* Gỏi Tôm Hạt Điều

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g tôm lớn hoặc tôm càng
- 200g thịt đùi
- 200g hột điều
- 200g hành tây
- 100g ngó sen chua
- 100g dưa leo
- 200g cà rốt
- 1 cụm cần tàu
- Rau răm - ngò
- Ớt - hành tỏi phi
- Chanh - nước mắm
- Gia vị

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: hấp chín, lột vỏ chừa đuôi. Tôm càng nướng chín, lột vỏ xắt miếng.
- Thịt: luộc chín xắt mỏng.
- Hột điều: tách hai lau sạch cát bụi rang sơ với mỡ.
- Hành tây: bào mỏng ngâm chanh + đường.
- Cà rốt + cần: xắt khúc bào mỏng ngâm giấm đường.
- Ớt: tỉa hoa và xắt sợi + rau răm xắt nhỏ.
- Chanh: cho đường vào quậy + chút nước mắm + tỏi phi.
- Dưa leo: ngâm chua xắt mỏng hoặc mua dưa loại nhỏ chẻ thành rẻ quạt.

2. Cách trộn

- Cho tôm + thịt + hột điều trộn chung, nêm nước để trộn gỏi vừa ăn rắc thêm tiêu + rau răm + hành tỏi phi.

- Nước chanh còn lại thêm nước mắm vừa ăn để dùng thêm.

3. Trình bày

- Xếp dưa rẽ quạt xung quanh dĩa, để phần gỏi sau đó cho phần tôm hột điều lên để ngò ớt, rau răm, hành phi trên mặt. Dùng chung bánh tráng nướng hoặc bánh phồng và nước mắm.

* Gỏi Trái Cóc

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g tôm bạc thẻ
- 200g thịt đùi
- ½ cái bao tử
- 30 trái cóc non

- 1 củ cà rốt	- 1 cụm cần tàu
- 200g đậu phộng	- 3 muỗng xúp dầu ăn
- 2 củ hành tây	- Ngò, tỏi, ớt, chanh
- Nước mắm	- Đường - bột ngọt

- 2 bánh đa nướng hoặc bánh phồng tôm chiên

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cóc: Gọt vỏ, rửa sạch mủ, cắt sợi.

- Tôm bạc thẻ, thịt đùi, bao tử, cần tàu, tỏi, ớt, củ hành, dầu ăn, đậu phộng: (Xem cách làm ở bài gỏi bao tử).

2. Cách trộn

Cho cóc + cà rốt + cần tàu + tỏi + ớt + củ hành + dầu ăn + bao tử + tôm + thịt vào trộn đều. Nêm nước mắm + bột ngọt + đường + ít giấm vào cho vừa ăn.

3. Trình bày

Giống như các loại gỏi khác. Khi ăn có thể dùng chung với bánh đa nướng hoặc bánh phồng tôm.

* Gỏi Trái Su

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g trái su	- 200g cà rốt
- 300g thịt ba rọi	- 200g tôm bạc
- Rau răm - ngò - ớt	- Đậu phộng rang giã nhỏ
- Gia vị - giấm - đường	- Hành tím phi vàng - tỏi phi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Trái su: gọt vỏ, chẻ làm 2 dùng miếng thiếc ấn dợn sóng. Cắt nhỏ, trụng sơ qua nước sôi hoặc cho muối, vắt ráo, ướp đường và nước chanh.

- Cà rốt: cắt bằng miếng su trộn muối cho mềm vắt ráo ướp đường + giấm.

- Thịt: luộc chín xắt mỏng ướp bột ngọt + tiêu + muối + tỏi phi + chút nước chanh để thấm.

- Tôm: hấp chín lột vỏ chừa đuôi.

- Chanh: làm hỗn hợp trộn gỏi.

2. Cách trộn

- Trái su + cà rốt trộn chung vắt bỏ nước, rưới thêm hỗn hợp trộn gỏi vừa ăn, cho thịt + tôm + đậu phộng + hành phi, rau răm trộn đều. Nếm gỏi chua chua ngọt ngọt vừa ăn là được.

3. Trình bày

- Bày gỏi ra dĩa xếp thêm ngò và bông ớt, rải rau răm và đậu phộng. Gỏi dùng thêm nước mắm chanh ớt.

* Gỏi Trái Xoài

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 trái xoài tượng già
- 100g kiệu chua
- Đường - 1 vắt me
- 200g tôm đất
- 50g đậu phộng rang
- Rau răm - ngò
- 300g cà rốt
- 1 củ hành tây
- Gia vị - tỏi - ớt
- 1 lỗ tai heo nhỏ
- Hành tím phi vàng
- 1 trái dưa leo

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xoài: gọt phía ngoài lấy độ 400g xắt nhỏ trộn đường, gần trộn vắt ráo.
- Cà rốt: xắt sợi ướp đường trộn chung với xoài.
- Hành tây: bào mỏng trộn chung với kiệu.
- Dưa leo: lấy phần cứng bào mỏng trộn đường.
- Tai heo: luộc chín (có thể thay bằng thịt).
- Tôm: hấp chín lột vỏ chừa đuôi.
- Me: cho nước nấu sôi lọc bỏ hột cho đường vào nấu cho đặc lại nếm ngọt là được. Cho nước mắm + tỏi phi.
- Tỏi: bằm nhỏ phi vàng cho vào nước me.

2. Cách trộn

- Cho xoài vào thau + cà rốt + dưa leo + hành + kiệu + dưa leo trộn cho thấm đều, bỏ bớt nước nếm thấy gỏi hơi chua ngọt là được. Nếu chua thêm đường, rưới nước me vào từ từ. Cho tôm + thịt + đậu phộng + hành phi + rau thơm trộn đều.

3. Trình bày

- Xếp gỏi ra dĩa để bông ớt + ngò + dùng với nước mắm me, bánh tráng nướng hoặc bánh phồng tôm.

* Gỏi Thập Cẩm

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg đu đủ sống
- ½kg ngó sen
- 300g thịt nạc đùi
- 100g chả lụa
- 200g cà rốt non
- ½kg su hào
- ½kg dưa leo xanh giòn
- 300g tôm đất
- 100g tôm khô
- Giấm, nước mắm ngon, gia vị
- 100g đậu phộng rang vàng giã hơi nát
- 4 trái chanh, 4 trái ớt, rau cần, rau thơm, 2 củ tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt đùi ướp hành tỏi bằm, gia vị để thấm rồi chiên vàng.
- Tôm rửa sạch, rang chín với chút muối, bóc vỏ.

- Tôm khô ngâm nước vài phút, giã nát.

- Chả lụa: xắt chỉ.

- Tỏi bằm nhỏ phi vàng.

- Trứng hòa với tiêu, muối, bột ngọt đem tráng mỏng, thái chỉ.

- Ngó sen chẻ 4, cắt khúc dài 5cm, ngâm giấm.

- Su hào, đu đủ, cà rốt gọt vỏ rửa sạch, nạo thành sợi hoặc thái chỉ, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo.

- Dưa leo bỏ ruột, bào mỏng bóp đường, vắt ráo.

2. Cách trộn

- Vắt khô tất cả rồi cho vào thau, trộn với nước cốt trái chanh, đường, nước mắm, nêm vừa ăn.

- Trộn thịt đùi thái chỉ, chả lụa, tôm khô, nửa tôm, nửa trứng, nửa đậu phộng, tỏi phi vàng, rau cần và rau thơm thái nhỏ, 2 trái ớt thái sợi, dừa nạo. Tất cả trộn đều.

- Xếp gỏi ra dĩa, trên bày nửa tôm, nửa trứng còn lại và cắm hoa ớt, rải đậu phộng lên.

* Khi dọn có kèm theo chén nước mắm chanh, tỏi, ớt và dĩa bánh phồng tôm.

* Gỏi Trứng Cá

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g trứng cá chuồn (trứng khô)
- 200g tôm đất tươi con bằng ngón tay út.
- Nước mắm ngon + dầu ăn + đường + bột ngọt + ớt + tỏi + nước cốt trái chanh + củ hành tím.

II. CÁCH THỰC HIỆN

Trứng cá ngâm nước lạnh rửa sạch, luộc chín rửa nước lạnh để ráo, lật lấy phần trứng trắng xé rời ra từng miếng vừa ăn, củ hành tím lột vỏ bào mỏng, tôm rửa sạch cắt bỏ đầu đuôi để nguyên vỏ cho giòn.

Cho dầu vào chảo xào củ hành cho thơm, để thịt vào xào 5 phút để tôm vào trộn chờ tôm chín nhấc xuống để nguội. Cho trứng cá vào tô lớn + bột ngọt + rau răm rửa sạch ngắt ra từng lá và nước mắm chua ngọt trộn đều dọn ra dĩa.

* Gỏi Tuyết Nhĩ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g nấm trắng + 1 cọng tỏi tây (poireau)
- 1 miếng tàu hũ chiên + 100g hạt điều rang vàng
- Dầu ăn + gừng + giấm + muối + bột ngọt + đường + ớt chín + cà rốt tỉa hoa cắt lát mỏng + củ kiệu bào mỏng ngâm giấm đường.

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Nấm ngâm nước muối rửa sạch luộc vừa chín, cho vào vải thưa vẩy ráo nước, cắt nấm làm bốn, cắt tàu hũ làm bốn cho dầu ăn vào chảo nhỏ đun nóng, đập một nhánh gừng thả vào chờ sôi lại dầu, nhấc xuống.

- Cọng tỏi tây chẻ nhỏ ngâm nước lạnh cho xoắn vớt ra để ráo, hạt điều giã dập. Dùng tô lớn cho nấm + tàu hũ + cà rốt củ kiệu + bột ngọt + dầu + muối + đường + giấm trộn đều nêm vừa gia vị dọn ra dĩa, rải hột điều chung quanh, cọng tỏi tây ở giữa.

* Gỏi Vịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ con vịt mềm
- 200g rau muống bào
- Rau thơm
- 1 bộ lòng vịt
- 1 nhánh gừng
- Chanh - đường
- 300g bắp chuối bào
- Rau răm - giấm
- Nước mắm
- Đậu phộng rang giã nhỏ
- 50g hành tím
- Ớt - ngò - chanh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vịt: luộc chín vớt ra để nguội chặt miếng vừa ăn.
- Bắp chuối: bào ngâm nước phèn cho trắng vớt ra để ráo.
- Gừng: đâm nhỏ.
- Ớt: bằm nhỏ.
- Lòng vịt: luộc chín xắt miếng.
- Hành tím: bào mỏng ngâm giấm đường một nửa phi vàng.
- Chanh: vắt lấy nước quậy tan cho nước mắm vừa ăn cho gừng + ớt.
- Rau răm xắt nhuyễn.

2. Trộn gỏi

- Rau chuối + rau muống trộn chung cho giấm ngâm hành vào trộn đều... xếp gỏi ra dĩa cho thịt + lòng vịt, rắc đậu phộng + hành phi + rau răm + ngò. Khi dùng rưới nước mắm gừng trộn đều.

* Gỏi Hạnh Nhân

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 củ cà rốt
- 200g đậu phộng
- Hành củ, ngò
- 1 củ sắn cỡ 300g
- 3 bộ lòng vịt lớn
- Dầu ăn, mắm, muối...

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Củ sắn lột vỏ, cà rốt bào vỏ ngoài, rửa sạch, thái hạt lựu cả hai thứ (tức là vừa bằng hột xí ngầu)

- Đậu phộng rang vàng, lột vỏ cho khéo để hạt đậu không bị tách đôi.

- Bộ lòng vịt làm sạch, thái hạt lựu tất cả (ruột thái ngắn từng đốt ngón tay), ướp gia vị.

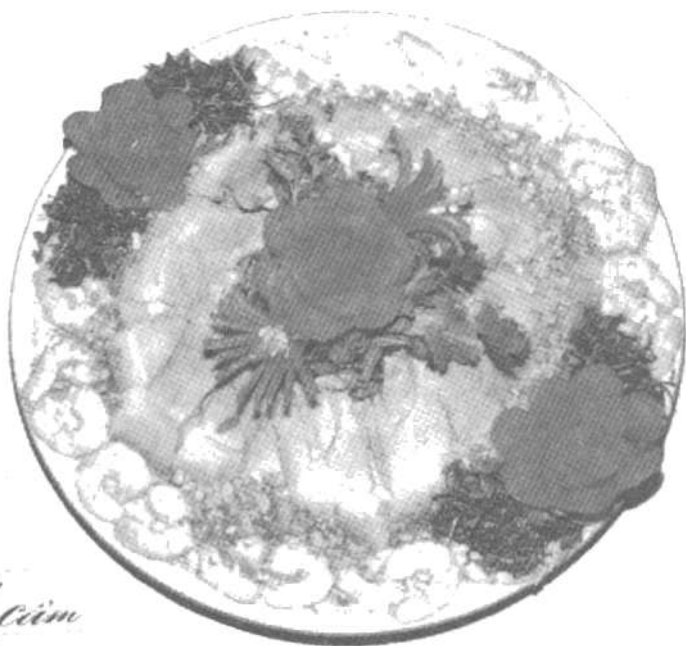
- Phi hành dầu cho thơm rồi đổ lòng vịt vào xào chín, nhắc xuống.

2. Chế biến

- Phi hành dầu xào củ sắn và cà rốt, chắt nước ở lòng vịt vào xào cho thấm. Khi đã khô chảo thì đổ lòng vịt và đậu phộng vào đảo đều. Thêm vài thìa dầu và nêm lại cho vừa vặn. Thấy khô chảo thì được.

3. Trình bày

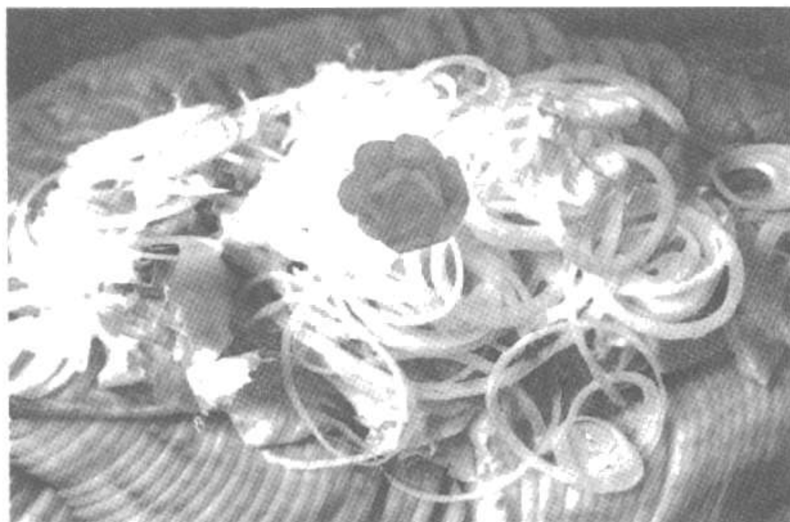
Hạnh nhân múc ra dĩa hột xoài, trang trí thêm rau thơm, ngò lên mặt cho đẹp. Nhìn hạt đậu phộng vàng, bóng dầu là món ăn đạt yêu cầu.



Gỏi Thập Cẩm

III/11. CÁC MÓN RAU CỦ TRỘN

- *Rau càng cua trộn dầu giấm*
- *Rau củ trộn (salade russe)*
- *Rau tần ô trộn dầu giấm*
- *Xà lách trộn dầu giấm*
- *Xa lát cá mòi*
- *Gà chiên trộn xà lách*
- *Xà lách trộn xốt dầu trứng*
- *Xà lách thập cẩm*
- *Xà lách + bắp trộn tôm*
- *Cua trộn xà lách*
- *Xà lách gà*
- *Xà lách vi cá đuối*
- *Cà trộn xốt tôm luộc*
- *Rau trộn bò viên nướng*



* Rau Càng Cua Trộn Dầu Giấm

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg rau càng cua
- 2 trứng vịt
- 1 muỗng xúp dầu ăn
- 100g củ hành tím
- 2 trái cà chua
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt
- 1 trái chanh
- 2 muỗng xúp giấm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rau càng cua: lặt bỏ rễ + bông, rửa sạch, ngâm nước có pha thuốc tím độ 10 phút, vớt ra để ráo.
- Trứng vịt: luộc chín, bóc vỏ, xắt khoanh.
- Củ hành: bóc vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, ngâm giấm.
- Cà chua: rửa sạch, xắt khoanh.

2. Chế biến

Trộn dầu + giấm + nước chanh + muối + đường + tiêu + bột ngọt, quậy đều, nêm vừa ăn (mằn mặn có vị ngọt).

3. Trình bày

- Rau càng cua ngắt khúc, bày ra dĩa, rải củ hành lên mặt.
- Xếp cà chua + trứng vịt xen kẽ chung quanh dĩa, rưới dầu giấm lên trên.

* Rau Củ Trộn (Salade Russe)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 củ cà rốt to - 1 củ cải trắng - 1 củ dền
- 100g đậu que - 50g cải soong - 2 trứng gà
- 100g jambon hoặc thay bằng chả lụa 150g
- 50g đậu Hà Lan hột tươi hoặc đậu trắng Đà Lạt.

Xốt dầu + trứng:

- 1 trái chanh - 2/3 chén dầu ăn - Ngò
- 1 lòng đỏ trứng gà- Tiêu sọ xay, hành, tỏi, muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà rốt: gọt vỏ, cắt vuông 1cm.
- Củ cải trắng: gọt vỏ, cắt vuông 1cm.
- Củ dền: gọt vỏ, cắt vuông 1cm.
- Đậu que: tước chỉ, cắt giống cà rốt.
- Đậu Hà Lan: rửa sạch.

Tất cả đều luộc trong nước sôi có bỏ một chút muối, luộc riêng rẽ từng thứ, không đậy nắp. Khi chín vớt ra, dội sơ lại với nước lạnh. Để thật ráo nước.

- Cải soong: lặt sạch rễ, rửa lại nhiều lần với nước có pha chút muối. Vớt ra để ráo.

- Trứng: luộc chín, khi luộc nên lăn đều trứng để lòng đỏ nằm ngay giữa lòng trắng.

Cắt ngang trứng theo đường răng cưa bằng dao thật nhỏ có mũi nhọn. Tách đôi trứng ra.

- Jambon hoặc chả lụa: cắt theo hình tam giác đều cạnh, phần còn vụn lại xắt hạt lựu.

2. Chế biến

- Trứng đập lấy lòng đỏ cho vào chén. Dùng đũa quậy trứng cho đều tay và chế dầu vào từ từ cho trứng hòa tan với dầu. Thỉnh thoảng nhỏ vào trứng vài giọt chanh.

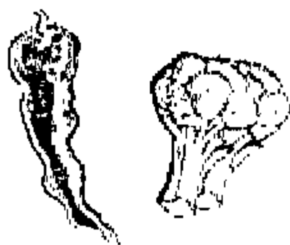
Đánh đến khi hết dầu và trứng đặc sền sệt thì cho ¼ muỗng cà phê tiêu + ½ muỗng cà phê tỏi bằm mịn.

- Trộn tất cả các củ đã luộc với xốt và jambon xắt hạt lựu. Nêm thêm muối + bột ngọt + đường và ít giọt chanh vào.

3. Trình bày

- Đổ hỗn hợp trên vào dĩa, xung quanh trang hoàng bằng cải soong, jambon xắt tam giác và trứng luộc. Ở giữa dĩa cắm một trái ớt tỉa hoa và rắc ngò lên.

- Dọn ăn với bánh mì + muối tiêu và thường thì có kèm theo một món thịt đút lò hoặc rôti.



* Rau Tần Ô Trộn Dầu Giấm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g rau tần ô
- 1 trứng gà luộc chín
- Giấm, đường, gia vị
- Ngò, ớt
- 200g cà chua chín
- 200g thịt bò
- Hành tây
- Hành tím, tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rau tần ô: rửa sạch, ngâm thuốc tím hoặc chút nước muối độ 10 phút rửa sạch để ráo.
- Thịt bò: xắt mỏng, ướp tỏi + tiêu + bột ngọt + xì dầu xào chín.
- Hành tây: bào mỏng, ngâm giấm đường.
- Cà chua: xắt khoanh mỏng trộn giấm đường.
- Trứng: chẻ làm 8 hoặc xắt khoanh tròn.

2. Cách trộn

- Rau tần ô để ráo khi gần ăn trộn với giấm + đường.
- Hành tây + cà chua: vớt ra để riêng từng thứ.
- Hành + tỏi: bằm nhỏ, phi vàng trộn vào rau tần ô.

3. Trình bày

- Xếp hành tây xung quanh dĩa, để rau, cho thịt bò xếp trứng thành hình vuông, cho ớt + ngò chính giữa.

* Xà Lách Trộn Dầu Giấm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g xà lách	- 200g thịt bò mềm
- 100g hành tây - Gia vị	- 200g cà chua chín
- 1 muỗng cà phê tỏi phi vàng	- Giấm, đường, ngò, ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xà lách nhặt rửa sạch, ngâm nước muối độ 10 phút, vớt ra xả lại để ráo.
- Thịt bò xắt lát mỏng ướp tiêu, tỏi, xì dầu xào chín.
- Hành tây bào mỏng ngâm giấm đường.
- Cà chua xắt khoanh mỏng trộn giấm đường.

2. Cách trộn

- Giấm + đường quậy tan, nếm chua ngọt là được. Cho xà lách vào trộn đều, bỏ bớt nước cho tỏi phi trộn đều.
- Cà chua, hành tây vớt ra bỏ nước để ráo.

3. Trình bày

- Để xà lách vào dĩa, để cà chua xung quanh, cho hành lên trên, kế đến thịt bò. Để ngò, ớt.

* Trong giấm trộn xà lách có thể bỏ thêm muỗng cà phê mù tạt nếu thích.

* Xa Lát Cá Mòi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 miếng phi lê cá mòi tươi	- 500g khoai tây
- 2 trái táo - Củ cải đường	- Nấm hộp - 6 trái ớt ngọt
- ½ trái chanh	- Dưa chuột ngâm giấm
- Rau mùi tây	- Muối và tiêu
- *Làm xốt mayonnaise:*	
- 1 lòng đỏ trứng	- 1 muỗng xúp mù tạt
- ½ trái chanh	- 10 cl dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rửa sạch và cắt khoai tây dày 2,5cm không gọt vỏ. Nấu sôi nước có pha chút muối bỏ khoai tây vào.

-.Trong thời gian nấu khoai, chuẩn bị làm xốt mayonnaise: trộn lòng đỏ trứng với mù tạt, nêm chút muối và tiêu. Cho dầu ăn vào từ từ và đánh đều tay. Sau đó lấy nước của ½ trái chanh cho vào xốt.

- Cạo rửa củ cải rồi cắt lát tròn. Gọt vỏ táo, loại bỏ phần thân cứng ở giữa, cắt thành những lát mỏng. Lấy nước chanh đổ vào ngay để củ cải và táo không bị đen.

- Lấy nấm trong hộp ra để ráo.

2. Chế biến

- Lột vỏ khoai tây cắt thành những miếng tròn to rồi trộn vào xốt mayonnaise. Phi lê cá mòi cắt dài rộng bản xếp vào dĩa với dưa chuột ngâm, ớt cắt dọc làm đôi, củ cải và táo. Sau đó lấy hỗn hợp xốt và khoai tây đổ lên và trộn thật đều.

3. Trình bày

- Ăn lúc khoai tây còn nóng, rắc chút rau mùi cắt nhỏ lên trên.

* *Ghi chú*: nếu bạn không ăn được cá tươi thì ngâm phi-lê cá mòi vào sữa khoảng 6 - 8 tiếng, để vào ngăn dưới của tủ lạnh.

* Gà Chiên Trộn Xà Lách

I. NGUYÊN LIỆU:

- 800g thịt gà băm
- Rau xà lách
- 2 muỗng nước mắm
- 50g bột gạo - 10g ớt khô
- 10g rau mùi băm nhuyễn
- 2 muỗng canh nước cốt chanh
- 100g củ hành bằm nhuyễn
- 10g lá bạc hà bằm nhuyễn - dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ướp thịt gà với hành, bạc hà, rau mùi, tiêu, ớt khô.

2. Chế biến

Bắc chảo dầu phi hành vàng, cho thịt gà đã ướp vào chiên vàng. Bắc chảo dầu khác, đổ bột pha với nước vào nấu cho sánh lại, nêm nếm và cho nước cốt chanh vào.

3. Trình bày

Rửa xà lách để ráo sắp lên dĩa, đổ thịt gà lên, rưới nước xốt, trang trí với củ tỉa hoa.

Ăn nóng với cơm, chấm nước tương. Phục vụ 2 người.

* Xà Lách Trộn Xốt Dầu Trứng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 cây xà lách Đà Lạt
- 2 quả trứng
- Muối, tiêu, bột ngọt
- 100g tôm bóc vỏ (đã luộc)
- 50g xốt dầu trứng
- Rau thơm, ngò
- 1 muỗng xúp nước cốt chanh
- 1 muỗng cà phê mù tạt (tương hột cải màu vàng)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Trứng: luộc chín, bóc vỏ, bổ đôi, lấy tròng đỏ cho vào chén, dùng nĩa tán nhuyễn. Để mù tạt vào, thêm nước cốt chanh, xốt dầu trứng, ngò bằm nhuyễn vào trộn đều. Nêm lại vừa miệng bằng muối, tiêu, bột ngọt.

- Xà lách nhặt rửa sạch, để ráo nước.

2. Cách trộn

- Để xà lách, rau thơm và tôm vào dĩa, rưới nước xốt, nêm vừa ăn.

3. Trình bày

- Trang trí bằng lòng trắng trứng xắt sợi.

* Xà Lách Thập Cẩm

I. NGUYÊN LIỆU:

1. Xà lách trộn:

- 200g xúp lơ - 2 củ khoai tây
- 2 bông artichaud (chỉ lấy phần lõi trắng bên trong)
- 2 củ cà rốt - 1 quả táo
- 1 quả chuối - 1 nhánh cần
- 1 nhánh rau thơm - 2 quả trứng luộc

2. Làm nước xốt:

- 1 quả chanh - 2 muỗng xúp dầu hướng dương
- 2 muỗng xúp dầu ô liu - 1 muỗng cà phê mù tạt, tiêu, muối.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Artichaud luộc 10 phút trong nước pha muối.

- Xúp lơ lặt rửa sạch. Khoai tây, cà rốt gọt vỏ, xắt khoanh hấp 10 phút.

- Cần, ngò, rửa sạch, cắt khúc.

- Đánh mù tạt chung với nước chanh, cho vào artichaut cùng với xúp lơ + muối tiêu.

2. Cách trộn

- Bày tất cả rau cải ra dĩa + chuối lột vỏ cắt khoanh + táo gọt vỏ, bỏ hột, lát mỏng.

3. Trình bày

- Trang trí bằng trứng luộc chẻ 4, cần, ngò, rau thơm

- Ăn lúc còn hơi nóng.

* Xà Lách Bắp Trộn Tôm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 trái dưa leo - 18 con tôm thẻ cỡ lớn
- 1 bó xà lách - 18 dọt bắp non - muối, tiêu

Nước xốt:

- 1 lòng đỏ trứng - 1 muỗng cà phê mù tạt
- 25cl dầu - 2 muỗng cà phê tương ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xà lách bỏ cuống, tách từng lá rửa thật sạch. Ngâm nước tím độ 20 phút. Để ráo, mang ra cuộn tròn, xắt sợi to.
- Dưa leo gọt bớt vỏ, rửa sạch, bào mỏng theo chiều dài. Để ráo.
- Tôm bỏ đầu, rửa sạch, rang chín với chút muối, bóc vỏ, chừa đuôi.
- Luộc sơ bắp non trong nước muối độ 5 phút, rửa lại bằng nước lạnh. Cắt đôi theo chiều dài.

2. Cách trộn

- Trộn trong dĩa: xà lách + tôm + dưa leo + bắp non.
- Làm xốt đánh chung lòng đỏ trứng + mù tạt. Vừa đánh vừa rót từ từ dầu vào. Khi xốt được sền sệt, thêm tương ớt + muối tiêu.

3. Trình bày

- Rưới nước xốt lên đĩa rau trộn tôm, ăn nóng.

* Cua Trộn Xà Lách

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 con cua thịt - 200g bông atisô
- 200g đậu ve - 200g khoai tây
- 3 trái chanh tươi - Ngò - muối - tiêu - dầu - giấm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai tây, đậu ve rửa sạch luộc chín, khoai lột vỏ, cắt hạt lựu, đậu ve tước chỉ 2 đầu cắt hạt lựu, bông atisô gỡ rời rửa sạch cắt nhỏ.

2. Cách trộn

Các hỗn hợp trên trộn chung cho vào dĩa, chanh rửa sạch cắt khoanh tròn sắp chung quanh.

3. Trình bày

- Cua chà rửa sạch, hấp chín, gỡ lấy thịt để vào, quậy dầu giấm + muối + tiêu đổ đều lên với vài cọng ngò xanh.

* Xà Lách Gà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 ức gà - 2 trứng gà - 100g bơ
- 1 trái chanh - ngò - 2 củ khoai tây
- 1 bịch sữa tươi - 1 hộp kem tươi
- 50g bột mì - Gia vị - cà - ớt
- 100g dưa chuột chua

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch luộc chín với muối + hành bào + vớt ra để nguội, lóc bỏ da, lấy thịt bỏ xương. Xắt lát mỏng.
- Bột mì rang với bơ cho vàng.
- Chanh vắt lấy nước.
- Trứng gà lấy lòng đỏ quậy đều.
- Khoai tây xắt lát chiên vàng hay luộc tùy thích.
- Ngò xắt nhỏ.
- Cà chua tỉa hoa.

2. Chế biến

- Xốt: bắc chảo bơ cho sữa tươi + kem tươi + bột mì rang nấu sôi cho lòng đỏ hột gà quậy đều, nêm gia vị vừa ăn. Nhắc xuống để nước chanh vào.
- Cho thịt gà trộn với ½ xốt để 15 phút.

3. Trình bày

- Xếp khoai tây + cà chua, ngò chung quanh dĩa, giữa để thịt gà, chế ½ xốt còn lại lên mặt, rắc ngò. Điểm thêm dưa chuột chua + ớt tỉa hoa. Ăn nóng.

* Xà Lách Vi Cá Đuối

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 vi cá đuối tươi 700 - 800g
- Tỏi xắt mỏng, muối, tiêu
- Nước luộc: ½ lít nước, 1 cốc rượu trắng (hoặc nước 2 trái chanh)
- Củ hành, ngò tây, 4 tép tỏi, 1 củ cà rốt xắt mỏng.
- *Nước xốt:*
- 3 muỗng canh dầu ăn - 2 muỗng cà phê mù tạt loại mạnh
- 2 muỗng cà phê giấm chua

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Chuẩn bị nước luộc trong một cái soong, bỏ tất cả gia vị nói trên vào nước lạnh (ngoại trừ cốc rượu trắng) đun sôi trong 20 phút. Sau đó đổ rượu vào.

2. Chế biến

Luộc vi cá đuối để sôi trong 10 phút. Gắp vi cá ra ngoài để nguội, xé ra hình rẽ quạt đặt ra dĩa lớn. Rưới nước xốt lên vi cá, rắc tỏi xắt mỏng và tiêu lên.

Nên nhớ cá đuối là loại mềm có nhiều thịt, rất thích hợp với người có bộ tiêu hóa yếu.

3. Trình bày

Có thể ăn chung với rau atisô trộn giấm. Trong atisô có loại axít hữu cơ kích thích hoạt động của túi mật. Dầu ôliu cũng có đặc tính đó. Nên chọn dầu mới ép vì có mùi thơm hơn.

* Cà Trộn Xốt, Tôm Luộc

I. NGUYÊN LIỆU:

- 12 trái cà chua chín đỏ
- Ngò - 5 trứng gà - giấm
- 100g xốt mayonnaise
- 1 hộp đậu
- 300g tôm đất
- Gia vị - cà - ớt
- 1 muỗng xúp rượu rhum
- 2 trái ớt Đà Lạt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà chua tỉa 1/3 trái bỏ hột. Tôm rửa sạch + ít muối rang chín lột vỏ chừa đuôi. Đậu bỏ nước xào sơ. Ớt Đà Lạt cắt khoanh tròn ngâm giấm đường. Hột gà luộc chín, bóc vỏ tỉa hoa hoặc cắt khoanh.

2. Chế biến

Trộn chung đậu + xốt mayonnaise, nêm gia vị + ngò bằm vừa ăn, dồn vào cà chua, trên để con tôm, rải ngò, bắc xốt.

3. Trình bày

Xếp cà ra dĩa, xen kẽ để hột gà, ớt Đà Lạt điểm thêm cà, ớt tỉa hoa cho đẹp. Ăn lạnh.

* Rau Trộn Bò Viên Nướng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 trứng gà
- 500g thịt bò xay
- 1 tách vụn bánh mì khô
- ¼ tách sữa
- 1 muỗng cà phê xúp hành hộp
- 1 hộp cà
- 2 muỗng xúp dầu hào
- ¼ tách nước lạnh
- 2 củ hành vừa cắt làm tư
- 2 muỗng bột năng
- 1 tách cần tây xắt miếng
- Bơ,tiêu xay, hành tỏi đập giập
- 1 muỗng nước cốt bò (hứng lấy nước thịt khi xay)
- Cà rốt rửa sạch gọt vỏ xắt theo chiều dài, cắt làm 3 khúc

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Trộn thịt, trứng, bánh vụn, sữa, xúp hành, tiêu xay. Vo thành 8 hay 10 viên thịt.

2. Chế biến

Bắc chảo nóng phi hành tỏi băm nhỏ với bơ, chiên sơ các viên thịt. Vớt những viên thịt ra để ráo, thoa cà lên những viên thịt.

- Hòa nước, bột năng, nước cốt thịt, cà hộp quậy đều. Nấu cho đến khi hỗn hợp sánh lại và nổi bong bóng. Bỏ những viên thịt, cà rốt, hành và cần vào, đậy nắp ninh 15 phút.

- Bỏ lò nướng trong 1 giờ đến khi rau mềm.

III/12. CÁC MÓN RAU CỦ NHỒI THỊT

- *Bắp cải nhồi thịt*
- *Bông bí chiên thịt*
- *Cà dồn nhân*
- *Cà chua dồn thịt*
- *Đậu hũ nhồi thịt*
- *Đậu hũ nhồi dăm bông (jambon)*
- *Nấm nhồi tôm hấp*
- *Tàu hũ dồn nhân, xốt cà*
- *Khoai tây nhồi thịt*
- *Ớt xanh nhồi thịt*



* Bắp Cải Nhồi Thịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 20 lá cải thảo - 450g thịt heo - 100g phổi - 2 củ hành
- 1 nhánh tỏi - 1 quả trứng - 1 muỗng xúp nước tương
- Một ít nước hầm - 60g gạo đã nấu chín
- 6 trái cà chua - 1 bó rau mùi tây - muối, tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt heo và phổi băm nhuyễn.
- Hành lột vỏ thái mỏng.
- Tỏi lột vỏ băm nát.
- Rau mùi rửa sạch thái nhỏ.

Sau đó trộn chung thịt heo, phổi, hành, tỏi, gạo nấu chín, trứng, rau mùi tây vào trong một cái tô lớn. Rắc tiêu, kế đó cho một muỗng xúp nước tương. Trộn đều tất cả bằng tay hoặc bằng máy.

2. Chế biến

- Cắt gốc cải và rửa sạch.

- Nước đun sôi nêm một ít muối và trụng sơ cải khoảng 3 phút để cải trắng, sau đó nhúng sơ qua nước lạnh, rồi để ráo nước (có thể dùng khăn để thấm nước).

Để cải lên trên thớt, dùng một con dao nhọn bạn hãy cắt bỏ phần cuống của lá cải theo hình tam giác.

3. Trình bày

Hỗn hợp thịt đã trộn vo thành viên, sau đó để cải ra thớt cho viên thịt vào bẻ góc tam giác, gấp rìa 2 mép cải lại rồi cuộn tròn.

Xếp những cuộn cải vào trong một cái khay hoặc chảo. Hòa tan nước hầm với ¼ lít nước nóng và chế vào khay hoặc chảo có đựng những cuộn cải. Chế khoảng nửa khay là được. Nấu khoảng 40 phút, thỉnh thoảng rưới thêm một ít nước hầm.

- Trong thời gian này bạn làm nước xốt cà. Cà chua lột vỏ và băm sơ, sau đó xào với một ít dầu ăn nêm muối, tiêu và thêm một ít rau mùi tây.

Món này ăn kèm với nước xốt.

* Bông Bí Chiên Thịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g thịt nạc - 20 bông bí - 400g tép bạc
- Hành lá, tiêu cà, bột ngọt, tỏi bằm, trứng, dầu ăn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Tép lột bỏ vỏ. Thịt xắt mỏng. Cho tất cả vào cối giã nhuyễn.

Cho hành lá xắt nhuyễn, tiêu cà, bột ngọt, tỏi bằm, trộn đều vào tép thịt đã giã nhuyễn.

Tách bông bí lấy nhụy vàng bỏ. Cắt chừa tí cuống trông cho đẹp. Lột bỏ lớp vỏ nhám bao quanh cuống.

2. Chế biến

Nước sôi, cho bông bí vào, trụng sơ, gắp ra, giũ ráo nước.

Cho thịt, tép và gia vị đã trộn đều vào ruột từng bông một.

Bắc chảo lên bếp, cho mỡ nước (hoặc dầu ăn) vào.

Trứng đập cho vào chén, đánh đều.

3. Trình bày

Bông bí chiên chín nhúng vào chén trứng, sau đó cho vào chảo chiên lại thật vàng, cuối cùng gắp ra dĩa dọn ra bàn.

Chấm nước tương hoặc nước mắm ớt.

* Cà Dồn Nhân

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 trái cà chua - 1 hộp cá thu hoặc các loại cá đóng hộp
- ½ chén rau củ trộn (đậu que - cải trắng - cải đỏ - đậu Hà Lan)
- 1/3 chén xốt dầu trứng (xốt mayonnaise)
- Ngò tây, củ hành tím - muối, tiêu, bột ngọt, chanh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rau củ: xắt hạt lựu, luộc chín, để ráo nước.
- Cà chua: cắt bỏ 1 khoanh gần cuống. Dùng muỗng cà phê múc bỏ ruột.

2. Chế biến

- Trộn rau củ + xốt dầu trứng + củ hành + ngò băm nhuyễn + nêm vừa ăn + tiêu vào + cá hộp.
- Dồn tất cả vào ruột cà.

3. Trình bày

- Bày ra dĩa với ít ngò tây và vài miếng chanh.

* Cà Chua Dồn Thịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 10 trái cà chua chín cây + 250g thịt nạc
- 50g hành ta, 1 củ tỏi, ngò - 2 muỗng cà phê dầu mè
- 1 lọn bún tàu + 15 tai nấm mèo
- Dầu ăn, tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước mắm.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà chua: rửa sạch, cắt ngang khoảng 1/3 (dùng làm nắp đậy), moi bỏ hột, sau đó moi ở khoảng giữa ruột cà để riêng, bằm nhỏ.
- Thịt nạc: băm nhỏ.
- Hành ta + tỏi: băm nhỏ.
- Bún tàu: ngâm nước, rửa sạch, băm nhỏ.
- Nấm mèo: ngâm nước, lặt rửa sạch, băm nhỏ.

2. Chế biến

- Trộn chung thịt nạc + bún tàu + nấm mèo + hành tỏi băm nhỏ, nêm chút tiêu + muối + bột ngọt + đường + dầu mè cho vừa ăn.

- Dồn thịt: cho thịt vào ruột cà cho đầy, lấy nắp cà đậy lại, cột chỉ.

- Xốt cà: bắc chảo nóng, cho 1/3 chén dầu vào, dầu sôi, cho vài tép tỏi đập giập vào cho thơm, cho cà vào chiên với lửa riu riu cho cà hơi vàng, cho ruột cà bằm nhỏ vào, chế chút nước sôi, nêm chút nước mắm + bột ngọt + đường + tiêu cho vừa ăn, cà vừa chín, nhắc xuống.

3. Trình bày

Xếp cà ra dĩa, cắt bỏ chỉ cột, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm, dùng nóng với cơm + xì dầu + ớt cắt khoanh.

* Đậu Hũ Dồn Thịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 10 miếng đậu hũ chiên - 250g thịt nạc (hoặc nạc dăm)
- 50g hành ta, 1 củ tỏi - 2 muỗng cà phê dầu mè
- 5 tép hành lá, ngò + 1 trái cà chua, 1 trái ớt
- Dầu ăn, tiêu, muối, đường, nước mắm, bột ngọt, xì dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu hũ: cắt bỏ mép ngoài, chiên vàng đều hai mặt, để nguội, cắt làm đôi (nếu đậu hũ to).

- Dùng dao xẻ bên hông đậu để dồn thịt vào (xẻ đừng cho đậu tách ra làm đôi, không dồn thịt được).

- Thịt nạc: băm nhỏ.

- Hành ta + tỏi: băm nhỏ.

- Hành lá + cà chua + ớt: tỉa hoa.

2. Chế biến

- Trộn chung: thịt nạc + hành tỏi băm nhỏ + dầu mè + nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt cho vừa ăn.

Dồn thịt và hấp:

- Cho nhân vào đậu hũ cho đầy, xếp vào dĩa nhôm đã thoa đều dầu, rắc thêm chút tiêu, đem hấp.

3. Trình bày

Xếp đậu hũ ra dĩa, giữa để cà chua + ớt tỉa hoa, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm, dùng nóng với cơm + xì dầu + ớt xắt khoanh mỏng.

* Đậu Hũ Nhồi (Jămbon)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 miếng đậu hũ non màu vàng hay trắng - 100g nấm rơm - 100g thịt khô
- 50g dăm bông - 1 muỗng xúp rượu thơm - 1 chén nước lèo
- Ngò - 1 miếng gừng - Gia vị, ngò, cà, ớt
- ¼ muỗng xúp bột năn - Dầu hào + dầu mè

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nấm ngâm nước muối hoặc nước bột cho trắng rửa sạch, vắt ráo nước, xắt hạt lựu.
- Thịt khô ngâm nước cho mềm, rửa sạch đem hấp chín, xé sợi.
- Dăm bông xắt hạt lựu, gừng xắt sợi.
- Đậu hũ trụng nước sôi 5 phút để nguội.

2. Chế biến

- Cắt mỗi miếng đậu hũ ra thành 2 lớp: lớp trên mỏng, lớp dưới dầy hơn. Xếp lớp dầy vào tô hay dĩa, khoét một lỗ ở giữa miếng đậu hũ.
- Trộn chung nấm + thịt + dăm bông + nêm gia vị vừa ăn đem chia 6 phần, lấy một phần nhét vào giữa miếng đậu hũ. Úp miếng đậu hũ lớp mỏng lên phía trên. Đem hấp chín 10 phút (gia vị + gừng + rượu thơm).
- Xốt: bắc chảo dầu phi hành tỏi thơm để nước lèo nấu sôi, cho tí bột để nước sanh sánh, nêm gia vị + dầu hào + dầu mè.

3. Trình bày

Xếp đậu hũ ra dĩa, chế xốt lên mặt, rắc ngò.

Điểm thêm cà, ớt tỉa hoa cho đẹp. Ăn nóng.

* Nấm Nhồi Tôm Hấp

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g cải bẹ xanh loại to cọng
- 1 muỗng cà phê nước tro tàu
- 300g tôm bạc thẻ hoặc tôm sú
- 12 tai nấm đông cô hoặc nấm mèo
- 1 muỗng xúp bột năn
- 1 củ cà rốt + ngò + hành lá 2 tép
- 1 chén nước lèo nấu xương ống
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cải bẹ xanh: lấy cọng, bỏ lá, cắt xéo hoặc để nguyên đầu cải rửa sạch để ráo, nước sôi cho nước tro tàu + chút muối cho cải vào trụng, cải vừa xanh vớt ra rửa lại nước lạnh thật sạch, cho cải vào ngâm trong nước đá đập nhuyễn 5 phút vớt ra cải giòn và ngọt.
- Tôm: bóc vỏ, rút chỉ đen, chà muối rửa lại sạch, đập dập quết cho dai + vài tép hành lá lấy phần trắng.
- Nấm: ngâm nước, gọt chân rửa sạch để ráo, thoa bột năn lên bề nhám mặt nấm.
- Cà rốt: gọt vỏ, tỉa hoa thái mỏng 0,3 ly, luộc sơ.
- Ngò: rửa sạch, hành lá: lấy phần trắng.
- Tỏi: lột vỏ, băm nhuyễn.

2. Chế biến

- Để tôm lên tai nấm rồi thoa bột năn + cà rốt + ngò cho tôm dính, đem hấp cho tôm vừa chín (7 phút) (thoa chút dầu ăn lên tôm cho tôm bóng và đẹp, ém thật chặt tôm vào nấm, khi hấp nấm và tôm không bị sút ra).

- Xốt: nước lèo nấu sôi cho tiêu + muối + đường + bột ngọt + bột năn hòa chút nước lạnh vào xốt sanh sánh.

3. Trình bày

Xếp cải xung quanh, ở giữa để nấm và tôm. Rưới xốt vào khi dùng + tiêu + ngò.

* Tàu Hũ Dồn Nhân, Xốt Cà

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg tàu hũ miếng
- 100g dầu ăn
- 200g nấm rơm tươi
- 1 củ cà rốt
- 1 củ sắn (củ dậu)
- Hành lá, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tàu hũ: Cắt miếng theo hình dáng tùy thích, chiên vàng.
- Củ sắn + cà rốt: Gọt vỏ, rửa sạch, xắt nhỏ.
- Nấm rơm: Ngâm rửa sạch, xắt nhỏ.
- Củ hành: Lột vỏ, rửa sạch, xắt nhỏ.
- Tàu hũ vụn: Băm nhỏ.
- Hành lá + ngò: Lặt rửa sạch.
- Xà lách: Lặt rửa sạch ngâm nước có pha thuốc tím độ 10 phút vớt ra, rửa sạch và để ráo nước.

2. Chế biến

- Bắc chảo xào dầu + củ hành cho thơm, để hỗn hợp củ sắn + cà rốt + ½ nấm rơm + tàu hũ vụn xào chín, nêm muối, tiêu, bột ngọt vừa ăn.
- Để ½ muỗng xúp bột mì, vào trộn đều.
- Xẻ ngang hông miếng tàu hũ, dồn nhân vào.

Làm xốt cà:
- Xào củ hành + dầu cho thơm, để nấm + cà hộp vào quậy đều.
- ½ muỗng bột mì còn lại hòa với ½ chén nước cho vào cà, nấu sôi độ 5 phút.
- Nêm muối, tiêu, bột ngọt vừa ăn.

3. Trình bày

- Sắp xà lách vào dĩa bàn, để tàu hũ lên trên.
- Rưới nước xốt lên mặt tàu hũ, rắc hành, ngò, tiêu lên trên cùng.

* Khoai Tây Nhồi Thịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 8 củ khoai tây lớn, chắc thịt
- 150g thịt nạc heo
- 150g dăm bông
- 2 củ hành, ngò tây
- Tiêu, muối, một gói bột xúp
- 50g beurre

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lột vỏ khoai, ngâm trong soong nước lạnh có pha một chút muối. Nấu sôi và để mềm trong 20 phút. Vớt ra.

- Cắt một đầu củ khoai, dùng chiếc muỗng cà phê khoét lỗ sâu vào ruột khoai, chỉ chừa một lớp vỏ dày 1cm. Nghiền phần khoai đã nạo ra.

- Xắt hành và băm nhỏ.

- Băm thịt nạc và xắt dăm bông thành cục vuông nhỏ.

2. Chế biến

- Bắc chảo lên bếp, cho vào 20g bơ. Bỏ hành vào phi, thêm hai muỗng nước, đậy nắp lại và để sôi. Nhấc chảo ra, bỏ vào khoai tây nghiền, thịt nạc và dăm bông, ngò. Trộn đều với tiêu, muối.

- Dồn thịt nhồi vào ruột khoai tây. Đậy nắp khoai lại, xếp lên chảo, rưới beurre còn lại.

- Pha cục bột xúp với 20cc nước nóng, tưới lên khoai chiên vàng trong 25 phút.

3. Trình bày

- Dọn lên dĩa, bỏ thêm rau xà lách hay cà chua xắt mỏng, hoặc một loại rau tươi khác.

* Ớt Xanh Nhồi Thịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 trái ớt Đà Lạt lựa đều trái
- 100g củ năn
- ½ hộp măng tây
- 150 giò sống - 1 trứng gà
- ½ muỗng xúp bột năng
- 200g thịt nạc dăm
- 1 chén nước lèo
- Gia vị, ngò, cà, ớt
- 1 muỗng xúp dầu mè
- 1 muỗng xúp dầu hào.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt rửa sạch tỉa làm 2, lấy hột bỏ, đừng làm đứt vách ngăn ở bên trong.
- Thịt bằm nhuyễn.
- Củ năn xắt hạt lựu.
- Măng bỏ nước lấy cái, xé sợi.

2. Chế biến

- Trộn chung thịt + giò sống + củ năn + măng + trứng gà, gia vị + dầu mè cho vừa ăn.

- Dồn hỗn hợp thịt vào ớt cho thật chặt. Đem chiên vàng (mặt thịt nằm dưới chảo chiên trước).

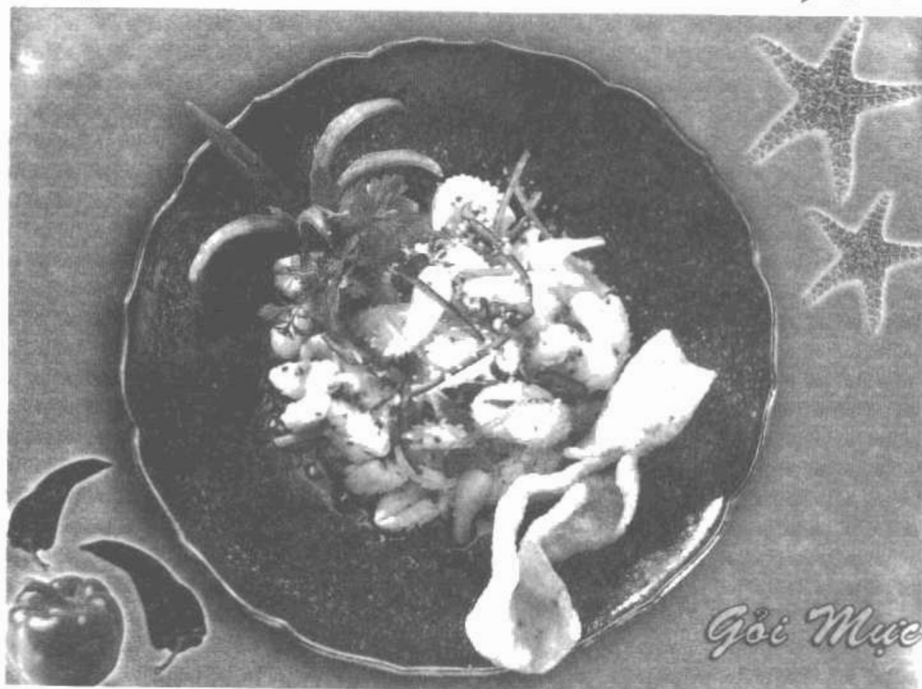
- Bắc chảo dầu phi hành tỏi thơm để nước lèo + gia vị + nước tương + bột năn hòa nước vào cho sền sệt + dầu hào + dầu mè + ngò xắt nhuyễn.

3. Trình bày

Xếp ớt ra dĩa, chế xốt lên. Điểm ngò, cà, ớt tỉa hoa cho đẹp. Ăn nóng.

III/13. CÁC MÓN CHẢ

- *Bắp chưng hột gà*
- *Chả bìa*
- *Chả bò*
- *Chả cá Ngọc Lan Đình*
- *Chả cá thác lác dồn ớt Đà Lạt chiên*
- *Chả cá Thăng Long*
- *Chả cá thu hấp*
- *Chả cốm*
- *Chả cua nướng*
- *Chả đùm*
- *Chả đuôi phụng*
- *Chả giò cà tím*
- *Chả giò cối*
- *Chả giò Hậu Giang*
- *Chả giò hải ngoại*
- *Chả giò lụa*
- *Chả giò mực*
- *Chả thủ*
- *Chả giò tiêu*
- *Chả giò Trung Hoa*
- *Chả giò Quảng Đông*
- *Chả giò tôm*
- *Chả khoai chiên*
- *Chả lòng gà*
- *Chả lục bình*
- *Chả mực cánh bướm*
- *Chả phụng hoàng*
- *Chả quít*
- *Chả quế*
- *Chả sò*
- *Chả tôm*
- *Chả trái dâu*
- *Mắm chưng gừng*
- *Mắm lóc chưng hột vịt*



* Bắp Chưng Hột Gà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 chục bắp tươi + non
- 3 quả trứng gà
- ½ trái dừa khô
- 5 muỗng xúp đường
- ½ muỗng cà phê muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bắp: lột vỏ, rửa sạch, xắt nhuyễn.
- Dừa: nạo vắt lấy nước cốt (độ 1 chén).
- Trứng: đánh tan đều.

2. Chế biến

- Trộn đều bắp + hột gà + đường + nước cốt dừa + muối.
- Để 2 muỗng đường + 2 muỗng nước vào khuôn, thắng vàng, tráng đều (thắng caramel).
- Trút hỗn hợp bắp + trứng vào khuôn.
- Để vào nồi nước sôi hấp chín trong khoảng 1 giờ.

* Chả Bìa

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg giò sống
- 100g mỡ thịt - Gia vị
- 1 xấp lá chuối
- Dây nylon hoặc dây lác

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Mỡ luộc chín, xắt hạt lựu ướp muối đường cho trong.

2. Chế biến

Trộn chung giò sống + mỡ, nêm gia vị cho vừa ăn.

Trải lá chuối lên thớt cho thịt vào gói tròn hoặc vuông tùy thích. Đem hấp chín 10 - 15 phút thấy chả tróc lá lấy ra, bỏ lá chuối.

Cho dầu vào chảo, để chả vào chiên vàng đều hai mặt là được.

3. Trình bày

Vớt ra để nguội, chừng nào ăn xắt miếng.

* Chả Bò

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g thịt bò mềm - 150g mỡ gáy, 2 muỗng cà phê dầu mè
- ½ bó bún tàu (loại dai)
- 10 tai nấm mèo, 1 muỗng canh bột mì
- 1 muỗng cà phê rượu thơm, 30g đậu phộng rang
- 2 lá bạc hà non, 1 củ hành tây
- 20 bánh phồng tôm hay 5 bánh tráng nước cốt dừa
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt
- 2 trái ớt, 1 nắm ngò, 1 chén nước mắm chanh, ớt









MÓN CHẢ GIÒ





CHẢ GIÒ RẾ









MÓN CHẢ GIÒ



II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt, hành tây: tỉa hoa.
- Hành, tỏi: băm nhỏ.
- Hành tây tỉa hoa xào sơ.
- Chiên bánh phồng tôm hay nướng bánh tráng.
- Mỡ: trụng vừa chín, xắt sợi, ướp đường phơi nắng cho trong.
- Nấm mèo: ngâm nước, cắt ngắn.
- Thịt bò: lóc bỏ gân, xắt mỏng, băm nhỏ hay quết nhuyễn.

2. Chế biến

Trộn thịt bò, mỡ, bún tàu, nấm mèo, hành tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt, ít tiêu hột, dầu mè, bột mì, đậu phộng rang, trộn đều, nếm vừa ăn.

Lấy hai lá bạc hà chồng lên nhau, cho chả bò để lên, túm lá bạc hà lại, lấy dây buộc lại. Cho chả bò vào tô.

Bắc xửng nước sôi, cho chả bò vào hấp khoảng 35 phút chả chín.

3. Trình bày

Lấy chả để ra dĩa bàn tròn trẹt. Úp mặt trên xuống.

Lấy dao cắt chữ thập trên gói chả, kéo tém 4 góc lên. Trên bày hoa ớt và ngò.

Chung quanh dĩa, sắp hành tây tỉa hoa.

Món này dùng với bánh phồng tôm hay bánh tráng nướng, chấm nước mắm chanh.

* Chả Cá Ngọc Lan Đình

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g cá chẽm
- 2 lòng trắng trứng
- 4 muỗng canh vun bột năn
- 2 muỗng cà phê dầu hào
- 1 củ hành tây, 2 trái ớt, ngò
- 5 trái cà chua chín nhỏ
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, bánh phồng tôm
- 200g mỡ chài
- 150g paté gan
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- ½kg dầu
- 100g xà lách

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Cà chua, ớt tỉa hoa, hành tỏi băm nhỏ, cá làm sạch lạng bỏ xương sống xắt mỏng ướp gia vị, hành tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu hào, dầu mè trộn đều để 20 phút.

Mỡ chài rửa sạch vắt ráo ướp hành tỏi muối tiêu đường bột ngọt.

Mỡ chài xắt miếng 6cm trải miếng mỡ lên dĩa, để miếng cá lên trét một lớp paté cho một miếng hành tây xắt mỏng lên cuốn lại như cuốn chả giò.

2. Chế biến

Tròng trắng trứng đánh nổi cho bột năn vào sền sệt, cho chút bột ngọt chút muối vào bột, quậy đều.

Bắc chảo dầu sôi gắp cuốn chả cá nhúng vào trứng cho đều, cho vào chảo dầu chiên vàng đều.

3. Trình bày

Sắp xà lách chung quanh dĩa, sắp 5 hoa hồng bằng cà chua để chung quanh, ruột cà chua hột xắt mỏng sắp trên rau.

Chả cá sắp ở giữa dĩa, trên để hoa ớt và ngò.

Chả cá dùng với bánh phồng tôm.

* Chả Cá Thác Lác Dồn Ớt Đà Lạt Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 trái ớt xanh
- 300g xà lách soong
- 600g cá thác lác
- Vài tép hành lá, hai củ hành

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mua thứ cá thác lác không pha bột ăn mới dai.
- Để cá vô tô, cho một muỗng mỡ nước, chút muối, hành lá băm nhỏ vào chung, dùng muỗng thấm nước muối đánh cho trong và dai.

Ớt mua về, lặt cuống, rửa thật sạch rồi cắt thành hai. Úp vào cái rổ để cho ráo nước.

- Múc cá dồn vào ớt cho chặt.

2. Chế biến

- Bắc chảo lên bếp đổ 3 muỗng dầu vào. Chờ khi dầu nóng thì bỏ ớt vô chiên. Nhớ úp mặt có cá xuống trước, khi mặt này vàng rồi hãy trở sang mặt kia.

3. Trình bày

- Xà lách soong mua về lặt rửa sạch, vớt ra rổ để cho ráo nước rồi bày sẵn ra dĩa. Khi ớt chín, gắp ra, để lên vỉ cho ráo dầu, rồi hãy xếp ớt lên lớp xà lách soong. Đem ra ăn ngay cho nóng.

* Chả Cá Thăng Long

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg cá nheo hoặc cá tra trắng
- 1 củ riềng, 1 chút bột nghệ
- 2 muỗng xúp mè
- 4 bánh tráng nướng bẻ nhỏ
- 200g dầu
- Chanh, ớt
- Mắm tôm
- 1,5kg bún
- Xà lách, rau thơm, rau thìa là, hành tỏi
- 200g đậu phộng rang vàng bỏ vỏ, giã sơ
- Nước mắm + tiêu + bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: cạo sạch nhớt, rửa sạch lóc lấy thịt, xắt ra từng lát mỏng dài độ 3cm để vào tô.
- Củ riềng: đâm nhỏ.

- Ướp vào cá: củ riềng + bột nghệ + 1 muỗng mắm tôm + 2 muỗng mè + 2 muỗng dầu + tiêu + bột ngọt, trộn đều, để cá độ ½ giờ cho cá thấm gia vị.

- Đậu phộng rang, bánh tráng nướng, rau thơm, xà lách, rau thìa là xắt nhỏ, sắp chung vào một dĩa to, hành lá xắt dài độ 3cm, cũng sắp vào luôn.

2. Chế biến

- Cá thấm gia vị, sắp cá vào vỉ nướng (khi gần ăn hãy nướng để cá được nóng). Nướng trên lửa than cho cá chín vàng đều, sắp ra dĩa.

- Rắc thìa là và hành lá lên cá.

- Dầu khử hành củ xắt mỏng cho thơm, dội lên trên dĩa cá cho cá được thơm ngon.

3. Trình bày

- Khi ăn cho rau sống dưới tô, kế để bún, trên là cá + hành sống + bánh tráng nướng + đậu phộng, ăn với mắm tôm + chanh + ớt hoặc với nước mắm chanh + tỏi + ớt.

Món này ăn nóng.

* Chả Cá Thu Hấp

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg cá thu	- 100g mỡ gáy	- 1 trứng gà ta
- 1 miếng lá chuối	- Ngò - 3 trái ớt	- 1 cây xà lách
- 2 tép hành lá	- 100g đồ chua	- 2 muỗng canh dầu ăn

- Hành tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt: Tỉa hoa

- Hành tỏi: băm nhỏ - ½ hành tỏi phi dầu vừa vàng.

- Thịt mỡ: Luộc sơ, thái chỉ ướp 1 muỗng cà phê đường, trộn đều, cho ra dĩa, banh mỏng, phơi nắng 1 giờ.

- Cá thu: làm sạch, xắt miếng, cho vào cối quết để chút muối, quết đều tay, cho cá thật nhuyễn.

2. Chế biến

- Trộn cá, mỡ ướp đường, tròng trắng trứng, hành tỏi băm nhỏ, hành tỏi phi thơm, muối tiêu, đường, bột ngọt nhồi đều, đập nhiều cái cho chả dẻo, nếm vừa ăn.

- Bắc xửng nước sôi để sẵn.

- Thoa dầu vào lá chuối, múc chả ra lá chuối, muỗng nhúng vào dầu, trét chả cá cho láng mặt, đem hấp 25 - 30 phút.

- Tròng đỏ trứng quậy đều. Lấy vải chậm trên mặt chả. Dùng cọ phết tròng đỏ trứng lên mặt chả (không đậy nắp khi phết trứng).

- Khi trứng trên mặt chả ráo là được, lấy chả ra xắt từng miếng hình thoi.

3. Trình bày

- Xà lách sắp chung quanh dĩa. Đồ chua sắp trên rau.

- Để chả sắp thành cái hoa ở giữa dĩa bày bông ớt, hành lá tỉa hoa và ngò ở trên.

- Bông ớt và ngò rải chung quanh.

* Chả Cốm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g giò sống	- 300g tôm bạc
- 100g cốm xanh	- Lá chuối - 1 trái dừa xiêm
- 100g mỡ thịt	- Nước mắm, tiêu, bột ngọt
- Dầu chiên	- 1 củ tỏi, 1 trái chanh, 1 trái ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Giò sống ướp thêm tiêu, bột ngọt.

- Tôm lột vỏ, rút chỉ đen, chà muối, rửa sạch, lau khô, quết nhuyễn với tỏi, tiêu, bột ngọt.

- Mỡ thịt luộc sơ, xắt sợi nhỏ, ướp chút muối, đường.

- Lá chuối cắt miếng tròn hoặc vuông cạnh 6cm.

- Cốm: đãi sạch vỏ trấu, cát...

2. Chế biến

- Trộn chung: giò sống, tôm, mỡ, cốm, tiêu, bột ngọt, tỏi bằm nhỏ, 1 muỗng cà phê nước mắm ngon.

- Vo tròn viên thịt (khoảng trái chanh), ấn dẹp dày 1cm để lên lá chuối có thoa dầu. Có thể làm thành miếng vuông dày 1cm, cạnh 6cm.

- Bắc xửng nước sôi, cho chả vào hấp chín, đem ra để hơi nguội.

- Bắc chảo dầu nóng, phi tỏi thơm, cho chả chiên vàng, để lửa nhỏ.

3. Trình bày

* Chả cốm ăn nóng sẽ giòn, ăn nguội rất dẻo, thơm.

* Có thể cuốn chả với rau thơm, xà lách và chấm nước mắm chanh, tỏi ớt.

* Cách làm nước mắm: nước dừa xiêm cho vào nồi nấu sôi, cho đường, bột ngọt và nước mắm vào nêm vị mặn ngọt vừa ăn, nhắc xuống, để nguội. Cho nước cốt chanh vào, nêm vị chua, mặn, ngọt vừa ăn. Cuối cùng cho ớt và tỏi bằm lên mặt.

* Chả Cua Nướng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g thịt cua (1kg cua sống)	- 1 bịch sữa tươi
- 4 muỗng xúp thính bánh mì	- 300g thịt nạc
- 3 lát bánh mì sandwich	- 3 lòng trứng gà
- Gia vị, ngò, cà, ớt	- 50g phô mai
- 100g xà lách soong	- 100g bơ
- 1 muỗng xúp bột mì	- 12 cái mai cua bằng nhau

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua bóp nhuyễn.

- Bánh mì xé nhuyễn + sữa tươi ngâm 10 phút cho mềm.

- Thịt xay nhuyễn.

- Phi bơ + hành tỏi bằm nhuyễn cho vàng, để thịt cua vào xào sơ, nêm gia vị vừa ăn.

- Ngò ½ bằm nhuyễn, ½ để nguyên.

- Phô mai cà nhuyễn.

- Mai cua rửa sạch lau khô thoa dầu cho đều.

2. Chế biến

- Trộn chung thịt cua + thịt nạc + bánh mì ngâm sữa + 1 lòng đỏ trứng + ngò bằm + bột mì + gia vị cho vừa ăn. Chia 12 phần.

- Cho hỗn hợp thịt vào mai cua, ém chặt, phết lòng đỏ trứng lên mặt, rắc thính bánh mì, rắc phô mai. Đem nướng vàng và chín. Đem xuống rưới bơ.

3. Trình bày

Cho xà lách soong ra dĩa, giữa để mai cua. Điểm thêm cà + ớt tỉa hoa cho đẹp.

Ăn nóng.

* Chả Đùm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g thịt bò filet
- 1 lòng đỏ hột vịt lạt
- 1 lọn bún tàu 5g
- 1 muỗng xúp mè trắng
- 100g mỡ chài
- 100g xà lách soong, ngò, cà, ớt, 5 tép tỏi
- Tiêu, tiêu sọ, muối, bột ngọt, đường, dầu ăn, dầu mè
- 50g đậu phộng, bánh phồng tôm.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò: lau khô, thái mỏng, bằm hoặc xắt nhuyễn.
- Bún tàu: ngâm nước cắt ngắn 0,5cm.
- Mè: gạn nước lạnh cho sạch cát, rang vừa vàng.
- Mỡ chài: rửa sạch, ướp chút tiêu + bột ngọt + muối.
- Xà lách: rửa sạch, để ráo.
- Ngò: rửa sạch, để ráo.
- Cà rốt: tỉa hoa.
- Tỏi: bằm nhuyễn, phi vừa vàng.
- Đậu phộng: cho chút muối rang vàng, bóc vỏ, giã vừa nát.
- Bánh phồng tôm: chiên nở trắng giòn.

2. Chế biến

- Trộn chung thịt bò + lòng đỏ + bún tàu + mè + 1 muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng xúp tiêu sọ + ½ muỗng cà phê muối + ½ muỗng cà phê bột ngọt + tỏi phi + mè + 1 muỗng xúp đường + 1 muỗng cà phê dầu mè. Chia nhân làm 6 phần, bọc mỡ chài bên ngoài. Xửng nước sôi cho chả đùm lên hấp 30 phút.

3. Cách dùng
- Xếp chả dùm ra dĩa, rải đậu phộng lên mặt + ngò, cà, ớt tỉa hoa.
- Dọn kèm bánh phồng tôm.
- Xì dầu + ớt thái mỏng.



* Chả Đuôi Phụng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g tôm thẻ hay 250g giò sống - 2 hột vịt - 10 lá hẹ
- 50g xúc xích hay gan heo - 1 trái dừa tươi
- 4 trái đậu bún nhỏ, xanh - 50g dưa kiệu
- 6 trái ớt, ngò 1 nắm - 2 trái cà chua lớn nhỏ
- 1/3 muỗng cà phê thuốc tiêu mặn - 1 tép hành
- 1 cục phèn chua bằng ngón tay cái đâm nhuyễn
- 100g đồ chua, màu gạch tôm, hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị
- Ớt, cà tỉa hoa.
- Xúc xích xắt sợi.
- Ớt xắt sợi.

2. Chế biến
- Luộc đậu bún với nước thật sôi cho xanh, cho thuốc tiêu mặn vào.
- Hột vịt quậy đều, nêm chút bột ngọt, chút muối, chút màu gạch tôm, chiên mỏng.
- Tôm lột vỏ, bỏ chỉ đen trên lưng, rải muối, xóc nhẹ. Vòi nước vặn nhỏ, xóc đều cho ra hết nhớt, rải thêm muối, xóc nhẹ, cho vào vòi nước đến khi rờ con tôm nhám, ngâm tôm vào nước phèn chua 10 phút, vớt ra, ngâm vào nước dừa 15 phút.
- Vớt tôm ra dĩa, lau khô. Hành lá lấy khúc trắng cho vào cối quết nhuyễn, cho tôm vào quết thật nhuyễn nêm muối, tiêu, đường, bột ngọt vừa ăn.

Hấp chả: Trải hột vịt chiên mỏng lên thớt, trét chả tôm lên, để một khúc đậu bún, lá hẹ, ớt xắt sợi, xúc xích sắp cho đều xếp đôi chả lại vuốt một bên tròn, một bên dẹp.

Bắc nước sôi, để chả vào hấp khoảng 15 phút, chả chín.

3. Trình bày

Rải ngò đều trong dĩa hột xoài. Chả xắt xéo từng miếng dày 0,5cm. Sắp ghép thành 3 đuôi phụng. Đuôi chính giữa cao. Đuôi hai bên thấp. Trên mỗi chót đuôi để một bông ớt.

Ở dưới gốc để hoa cà tỉa bông sen, ngò sắp chung quanh.

Bông kiệu, bông ớt rải lưa thưa.

Ghi chú: Nếu không có xúc xích, gan luộc chín xắt sợi thay thế.

* Chả Giò Cà Tím

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 trái cà tím cỡ lớn
- 250 gam thịt bò lạng mỏng.
- 4 muỗng xúp dầu ô liu
- Một chút bột đậu khấu, muối, tiêu ngò.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Cà tím rửa sạch, lau khô. Cắt khúc theo chiều dài. Chọn 12 khúc đều và đẹp nhất, đem hấp cách thủy 5 phút.

2. Chế biến

- Thịt bò ướp muối, tiêu, đậu khấu, ngò cắt nhỏ, hấp cách thủy từ 7 đến 8 phút. Thịt bò bọc cà, cuốn lại như chả giò, dùng tăm ghim lại cho khỏi bung. Nêm lại tiêu, muối cho vừa ăn.
- Lò đốt nóng trước (180oC).
- Nướng chả giò cà độ 15 phút. Nhớ rưới dầu ô liu để không bị khô.

* Chả Giò Côi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g thịt nạc cua
- 300g tôm bạc thẻ to
- 300g thịt nạc dăm
- 5 củ năn
- 300g bánh tráng trắng
- Nước mắm chanh ớt
- 1 ly bia nhỏ + 1 ly nước dừa xiêm nhỏ
- Tiêu + muối + đường + 6 tép tỏi nhỏ + bột ngọt + dầu ăn + chanh
- Rau giá, bún, hành lá + đậu phộng + dưa leo

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt cua: rỉa bỏ xương.
- Tôm bạc thẻ: bóc vỏ, rút chỉ đen chà muối rửa sạch, lau khô đập dập quết cho dai với 4 tép hành lá lấy phần trắng.
- Thịt nạc dăm: bằm nhuyễn.
- Củ năn : gọt vỏ, bào sợi trụng nước sôi vắt ráo.
- Bia + nước dừa xiêm: quậy tan đều.
- Tỏi: bằm nhuyễn.
- Rau + giá: rửa sạch để ráo.
- Bún: thoa dầu hành + rắc đậu phộng.
- Hành lá: thái nhuyễn phần xanh.

- Cho 1 muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê bột ngọt, 4 muỗng xúp dầu thắng thật nóng đổ vào trộn lên thật đều.

- Đậu phộng: rang với chút muối, rang vàng bóc vỏ, giã vừa nát.

- Dưa leo: gọt vỏ hai đầu thái sợi.

- Bánh tráng: ủ lá chuối một đêm, cắt rìa, cắt làm hai.

2. Chế biến

- Trộn chung: thịt nạc cua + tôm + củ năn + 2 muỗng cà phê tiêu + 2 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng xúp tỏi bằm, trộn lên thật đều, ém nhân thành hình vuông.

- Bánh tráng: thoa một mặt, lật lại bề kia cho nhân vào, gấp hai bên lại cuộn theo hình vuông. Để bánh ráo nước thoa.

Cách chiên: Chảo dầu nhiều vừa nóng cho vài giọt chanh vào, cho chả giò vào, để phần gấp mí xuống trước. Bánh tráng vừa vàng cho lên rổ để ráo.

3. Cách dùng

Món này dùng với rau giá, dưa leo + bún trét mỡ hành + đậu phộng + nước mắm chanh ớt.

* Chả Giò Hậu Giang

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g tôm sống
- 1 củ cà rốt
- 1 tròng trắng trứng
- 2 cây xà lách
- 1 nắm rau thơm
- 1 trái dừa tươi
- 1 chén giấm
- 2 tép hành lá
- 200g thịt nạc dăm - 100g thịt cua
- 300g khoai môn cau - 6 tai nấm mèo
- 20 bánh tráng - 1 bó tăm tre
- 1 trái thơm tươi có chót lá thẳng
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt
- 1kg dầu - 1 chén nước mắm
- 1 trái chanh, ngò - 3 trái ớt
- 1 muỗng canh bột năn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

2 trái ớt và hành lá tỉa hoa. Hành tỏi bằm nhỏ. Khoai cau, cà rốt thái sợi. Cà rốt trụng sơ. Nấm mèo ngâm nước, rửa sạch thái chỉ. Cua xé nhỏ. Tôm lột vỏ làm chả. Thịt nạc bằm nhuyễn.

2. Chế biến

Trộn chả tôm, thịt, cua, thịt nạc bằm nhỏ, khoai môn cau, cà rốt, nấm mèo, tròng trắng trứng vịt, bột ngọt, đường trộn đều, 30 phút cho thấm.

Pha nước thoa bánh tráng:

5 muỗng canh nước lạnh, 1 muỗng canh bột năn hòa quậy cho tan.

Bánh tráng cắt làm 3 thoa sơ nước vừa pha, trở mặt thoa nước xuống, gấp nhân để lên cuốn lại. Cuốn chả hết, để 30 phút cho bánh tráng khô mới chiên.

Bắc chảo cho dầu vào vừa sôi, để chả giò vào chiên, lửa vừa, chiên chả vàng đều, gắp ra cho ráo dầu.

Nước mắm chanh

Nước dừa 1 chén để 3 muỗng canh đường nấu tan, nhắc xuống để nguội.

Ớt bỏ hột bằm nhỏ với tỏi ngâm giấm. Chanh gọt bỏ hết lớp vỏ trắng bên trong tét múi, bỏ hột cho vào chén, lấy chày nghiền nát. Nước đường nguội, rót ra thố, cho nước mắm, chanh nghiền, giấm, chút bột ngọt nêm vừa ăn. Cho ớt vào sau.

3. Trình bày

Cắt ngang cuống trái thơm cho bằng. Ghim chả giò vào tăm tre rồi ghim vào trái thơm cho kín hết.

Hành tỉa bông, lấy tăm ghim ớt vào. Để cọng hành tỉa bông lên chót trái thơm.

Để trái thơm ở giữa dĩa tròn. Chung quanh dĩa bày bông ớt và ngò.

* Chả Giò Hải Ngoại

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g tôm đất sống
- 100g mỡ thịt
- 4 muỗng canh bột gạo
- 15 cái bánh tráng
- 4 trứng gà hay trứng vịt non
- 3 trái ớt
- Ngò, dầu, hành tỏi muối, tiêu, đường, bột ngọt, khuôn giấy.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt tỉa bông, hành, tỏi băm nhuyễn.
- Thịt mỡ thái hạt lựu.
- Hòa 3 muỗng canh nước sôi với 1 muỗng canh nước đường quậy tan làm nước thoa bánh tráng.
- Bột gạo đâm nhuyễn rây kỹ. Trứng vịt non bóp nát hòa với bột gạo. Tôm cắt đầu đuôi thái hạt lựu (còn vỏ).
- Trộn tôm, dầu, bột cho đều, ướp hành tỏi băm nhuyễn cho trứng vịt non vào nêm tiêu đường, bột ngọt hơi lạt (vì bánh tráng thường hay mặn).

2. Cuốn và chiên chả

Trải bánh tráng trên mâm thoa nước đường để nhân vào cuốn ½ cái, bánh cuốn ở trong chặt ở ngoài lỏng. Cắt từng cuốn dài 5cm bóp dẹp 2 đầu. Bắc dầu sôi nhắc chảo xuống cho chả giò vào rồi bắc chảo lên bếp chiên sôi đều lửa, chả giò vàng vớt lên vỉ để ráo dầu (chả giò vàng cùng một lúc).

3. Trình bày

Sắp chả giò ra dĩa để hoa ớt và ngò lên, món này ăn với rau sống và nước mắm chanh.

Đãi tiệc thì sắp chả vào khuôn giấy, mỗi khuôn hai cuốn chả.

* Chả Giò Lụa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt nạc mông hoặc bắp đùi, thịt đỏ tươi, mới làm thịt heo còn nóng.
- 2 muỗng xúp nước mắm ngon - 50g muối rang xay nhuyễn
- 10g bột ngọt, lá chuối, dây lạt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt lau sạch xắt ngang thớ thịt thành những miếng nhỏ, bỏ gân, mỡ.

- Cho thịt vào cối đá giã nhanh tay mịn nhuyễn nêm nước mắm, muối rang, bột ngọt quết đều.

2. Chế biến

Gói thịt bằng lá chuối buộc chặt, cho vào nồi nước lạnh luộc 1 giờ đến 1 giờ rưỡi, giò chín. Vớt để ráo nước.

3. Trình bày

Nếu muốn giò hạt lựu thì thêm da heo chín thái hạt lựu trộn vào thịt rồi mới luộc.

Bảo quản giò ở nhiệt độ lạnh.

Yêu cầu kỹ thuật: - Giò dai, trắng, mịn màng.

* Chả Giò Mực

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g mực ống hoặc mực nang
- 300g tôm bạc thẻ to
- 1 nắm ngò
- 100g mỡ thịt
- 30 bánh tráng dẻo
- Nước mắm chanh ớt
- ½ chén bia + ½ chén nước dừa xiêm
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + 6 tép tỏi + dầu ăn + dầu mè

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

+ Mực: làm sạch, bằm nhuyễn hoặc xay.

+ Mỡ: luộc chín, thái hột lựu nhỏ ướp đường phơi gió một đêm cho mỡ trong.

+ Tôm: bóc vỏ, rút chỉ đen, chà muối rửa sạch, lau khô, đập dập quết đai.

+ Bánh tráng: cắt rìa, cắt làm hai ủ lá chuối một đêm cho dẻo.

+ Ngò: bỏ cọng, rửa sạch.

+ Bia + nước dừa xiêm hòa chung.

+ Tỏi: đập dập bóc vỏ bằm nhuyễn.

2. Chế biến

Trộn chung: mực + mỡ + tôm + 1 muỗng cà phê tiêu + 2 muỗng cà phê bột ngọt + tỏi bằm + 1 muỗng cà phê dầu mè.

* Trải miếng bánh tráng lên, thoa nước thật ít, lật qua bề kia, cho nhân vào, gấp hai bên hông lại cuốn tròn + ngò.

+ Chảo dầu nóng cho vài giọt chanh vào, để phần gấp mí chả giò nằm dưới. Dùng sạn trở đều, chả giò vàng lấy ra để ráo.

3. Cách dùng

- Xếp chả giò ra dĩa.

- Món này ăn chơi, khai vị.

* Chả Thủ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 lỗ mũi heo	- 1 lỗ tai heo - 300g da heo
- 1 củ hành tây	- 1 củ tỏi, 100g củ hành nhỏ
- 2 muỗng cà phê muối bột	- 2 muỗng xúp đường cát
- 1 muỗng xúp nước mắm	- 2 muỗng cà phê bột ngọt
- Tiêu hột, tiêu xay	- Lá chuối
- 8 chiếc đũa ăn cơm	- Dây lạt, dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

1. Lá chuối: Phơi héo, lau sạch, xé ra dài độ 30cm, (8 miếng) và 8 miếng nhỏ dài 10cm để bọc hai đầu.

2. Củ hành tây: Xắt lát mỏng.

3. Củ hành nhỏ + tỏi: Xắt mỏng, bằm nhuyễn.

4. Lỗ mũi + lỗ tai heo + da heo: Cạo rửa sạch, luộc chín, để ráo nước, xắt lát thật mỏng.

5. Cho tất cả lỗ mũi + lỗ tai + da heo + hành tây xắt mỏng, ½ hành tỏi bằm nhuyễn vào thau, nêm tiêu + muối + nước mắm + tiêu hột + bột ngọt cho vừa ăn, trộn đều.

6. Để dầu vào chảo (2 muỗng xúp), dầu nóng, cho ½ hành tỏi bằm nhỏ còn lại vào, trút hỗn hợp thịt vào chảo, xào đều, đến khi nào lỗ tai + lỗ mũi + da heo ra nhựa là được (độ 20 phút), nêm lại cho vừa ăn, nhấc xuống.

2. Chế biến

1. Lá chuối sắp 2 miếng xuôi và 2 miếng dọc (miếng to dài 30cm) để trên mâm (bề mặt lá chuối để ra ngoài) đổ ½ chảo thịt đang nóng vào (gói liền khi thịt còn nóng) đổ thịt dài theo chiều 30cm của miếng lá chuối (thịt chiếm khoảng 20cm, gói lại liền, chập 2 miếng lá chuối theo chiều dài lại với nhau, gập miếng lá chuối xuống độ 2cm, gập lại 1 lần nữa cho lá chuối ép sát vào thịt, dùng dây lạt cột ngay giữa đòn chả này để giữ chặt lá chuối.

2. Bẻ một đầu đòn chả cho sát, lấy 2 miếng lá chuối nhỏ (dài 10cm) bọc đầu đòn chả lại, đặt miếng lá chuối này theo hình chữ nhật, bề mặt lá chuối ra phía ngoài, dùng dây lạt cột chặt, đầu kia cũng bọc lá như thế, khoảng giữa cột dây như đòn bánh tét. Trước khi cột dây thêm ở khoảng giữa đòn chả, ta nên lòn 4 chiếc đũa vào giữa sợi dây để giữ cho đòn chả được thẳng hàng. Đòn còn lại cũng làm y như thế, nên làm cùng một lúc, để chả nguội, không làm được.

3. Trình bày

- Cho đòn chả thủ này vào tủ lạnh (nếu có) hôm sau ăn được.
- Khi ăn lột lá ra bỏ, xắt từng lát mỏng dày độ 5 ly.
- Chả này là món nhậu chung với dưa kiệu trong ngày xuân.



* Chả Giò Tiêu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 ổ bánh mì loại nhỏ - 300g thịt nạc dăm
- 200g tôm bạc thẻ - 50g thịt cua
- Gia vị: tiêu, muối, bột ngọt, dầu mè, dầu chiên, 2 tép hành lấy phần trắng dập dập.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bánh mì: bỏ rìa cứng, dùng kéo cắt mỏng ngang 0,3cm cắt đôi.
- Thịt nạc dăm: băm nhuyễn.
- Tôm: lột, chẻ lưng, chà muối, rửa sạch lau khô, đập dập quết cho dai + tỏi + hành lá.
- Tỏi: lột vỏ, bằm nhuyễn phi vàng.
- Thịt nạc cua: rỉa nhỏ, bỏ xương.

2. Chế biến

- Trộn chung: thịt nạc dăm + tôm + thịt nạc cua + 1 muỗng cà phê tiêu + ½ muỗng cà phê muối + 1 muỗng xúp bột ngọt + 1 muỗng xúp tỏi bằm.

Trải miếng bánh mì ra, cho nhân vào bọc lại miếng bánh mì, bọc tiếp phần bên còn lại, ép 2 miếng bánh mì vào nhau, nhân ở giữa cho chặt lại, đem chiên vàng (lửa chiên trung bình, chả giò màu vàng và giòn).

3. Trình bày

Cho chả giò vào khuôn giấy tròn. Chả giò này dùng trong tiệc trà, dùng với xốt chua ngọt.

* Chả Giò Trung Hoa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con mực khô không lấy râu - 100g tôm khô
- 300g thịt nạc - 100g đồ chua - 100g tương xí muội
- 1 muỗng xúp dầu mè - 5 miếng tàu hũ ky
- 200g củ năn hay củ sắn - 1 củ hành tây
- 50g kiệu chua - Gia vị, cà, ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mực khô ngâm nước ấm khoảng 4 giờ, rửa sạch xắt nhỏ, bằm nhuyễn.
- Tôm rửa sạch, ngâm nước ấm cho mềm, vớt ra rửa sạch quết nhuyễn.
- Củ năn gọt vỏ xắt nhuyễn.
- Hành tây xắt nhuyễn.
- Thịt bằm nhuyễn.
- Kiệu chẻ đôi, tàu hũ ky rửa nước để ráo.

2. Chế biến

- Trộn chung mực + tôm + thịt + củ năn + hành tây nêm gia vị + dầu mè cho vừa ăn.

- Trải tàu hũ ky ra thớt, cho nhân vào cuốn lại đem hấp chín. Để thật nguội, chiên vàng, lửa nhỏ.

* *Nước chấm*: Bắc chảo dầu phi hành tỏi cho thơm, cho tương xí muội + giấm + nước tương + gia vị + một chút bột năn hòa nước nêm vừa ăn + kiệu + dầu mè nhắc xuống.

3. Trình bày

Xếp chả giò ra dĩa, giữa để chén nước chấm điểm thêm đồ chua, cà, ớt tỉa hoa cho đẹp. Ăn nóng.

* Chả Giò Quảng Đông (dạng lồng đèn)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 800g tôm bạc thẻ to + 100g mỡ thịt
- 30 bánh tráng trắng - lá chuối
- 1 trái ớt, 2 trái cà + 100g kiệu
- 200g chả lụa - 200g jambon
- 2 củ cải đỏ + 2 củ cải trắng + giấm
- 200g giò sống
- 100g ngò tươi xanh
- Tăm tre + 1 trái khóm
- 6 chiếc nem chua
- 10 trứng cút
- 1 ly nhỏ giấm + 1 ly nhỏ cà phê đen không đường
- Tiêu + tỏi + bột ngọt + đường + xì dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: lột vỏ, rút chỉ đen chà muối rửa sạch, lau khô đập dập quết nhuyễn với tỏi + tiêu + bột ngọt.
- Giò sống: trộn chung với tôm.
- Mỡ thịt: luộc chín, thái sợi nhuyễn ướp 1 muỗng cà phê đường phơi gió 15 phút cho mỡ được trong.
- Ngò: bỏ cọng, rửa sạch để thật ráo.
- Bánh tráng trắng: cắt bỏ rìa, cắt đôi ủ lá chuối một đêm cho bánh tráng được dẻo.
- Hỗn hợp thoa giòn: cà phê đen + giấm hòa chung quậy tan.
- Tỏi: băm nhuyễn.
- Ớt + cà: tỉa hoa.
- Khóm: gọt sạch, gọt mắt khóm.
- Chả lụa: cắt dày khoảng 1cm, dùng khuôn thiếc ấn hình hoa lá tùy ý hoặc cắt tam giác vừa ăn.
- Jambon: cắt hình vuông 2cm.
- Nem chua: cắt đôi.
- Củ cải đỏ + củ cải trắng: tỉa hoa ngâm giấm đường.
- Trứng cút: luộc chín, tỉa hoa.

2. Chế biến

Trộn chung: tôm + giò sống + mỡ thịt + nêm chút bột ngọt. Trải miếng bánh tráng lên thớt, thoa hỗn hợp nước lên một mặt, mặt kia cho nhân vào + ngò (cuốn đừng chặt quá chả giò bị bể) gói chả giò lại để chả giò thật khô đem chiên.

Dầu vừa nóng cho vài giọt xì dầu + vài giọt chanh + để chả giò phần gấp mí vào trước (không được trở thường xuyên) chiên lửa trung bình, chả giò vàng cho ra để ráo mỡ.

3. Trình bày

Dùng tăm ghim xen kẽ trứng cút + chả giò + chả lụa + jambon + nem + ớt tỉa hoa + dưa chua - xen kẽ đến hết. Phía dưới dĩa để xen kẽ chả giò + nem + jambon + dưa chua + kiệu. Ngò rải lưa thưa.

* Chả Giò Tôm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 trái dừa xiêm (dừa tươi)
- 1 muỗng cà phê phèn chua
- Muối, đường, tiêu, tỏi, bột ngọt
- Nước vôi trong hoặc la ve
- 5 tép hành lá (lấy phần trắng)
- 2kg tôm bạc thẻ
- 200g mỡ thịt
- 50 bánh tráng
- Dầu để chiên chả giò
- Khuôn giấy số 7

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Tôm làm sạch, chà với muối cho tôm hết nhớt, xả sạch với nước lạnh, rửa tôm lại với phèn. Lau tôm cho khô, ngâm tôm vào nước dừa tươi độ ½ giờ cho tôm thấm. Vớt tôm ra, lau khô lại lần nữa, cho tôm vào cối quết nhuyễn.

Hành lá lấy phần trắng, cho vào cối giã chung với tôm.

Tỏi lột vỏ cho vào cối tôm quết nhuyễn.

2. Chế biến

Mỡ heo luộc sơ, xắt chỉ, trộn một chút muối + một chút đường, đem phơi nơi có gió độ ½ giờ cho mỡ được trong, xong cho mỡ này vào cối tôm, quết cho nhuyễn. Nêm muối + tiêu + đường + bột ngọt, nướng thử xem vừa ăn là được.

Cách cuốn

Bánh tráng (bỏ phần cứng ở ngoài) cắt làm tư, thoa nước vôi trong, cho tôm đã quết nhuyễn vào cuốn thành cuốn nhỏ dài độ 3cm, cuốn đừng chặt quá vì khi chiên, tôm còn nở.

Bắc chảo dầu nóng, cho chả giò vào chiên vàng là được, khi chiên thả phần giáp mí bánh tráng vào trước.

3. Trình bày

Chả giò này thường cho vào khuôn giấy, cuốn chả giò sắp xen kẽ với bánh ngọt, dùng trong bữa tiệc trà.

Chả giò này có thể ăn chung với bún, rau sống, nước mắm chanh tỏi ớt rất ngon.

Chú ý: Có thể dùng bánh mì săng - quít (sandwich), cho tôm vào, cuốn thành cuốn chả giò, chiên vàng cũng được. Bánh mì săng - quít xắt dày 5 ly, dài 4cm, ngang 3cm.

* Chả Khoai Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg khoai mỡ hoặc khoai môn - 2 trứng gà - tiêu - 100g thịt nạc (hoặc tép)
- 3 muỗng bột mì - ½ muỗng cà phê muối - Dầu chiên

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai: luộc chín, bỏ vỏ, quết nhuyễn.
- Thịt hoặc tép: bằm nhuyễn.

2. Chế biến

- Trộn đều khoai + thịt + muối + trứng gà + tiêu.
- Chia khoai thành từng viên, lăn bột mì, ép dẹp, cho vào dầu đang sôi, chiên vàng.

3. Trình bày

Vớt chả khoai ra để ráo dầu - ăn nóng.

* Chả Lòng Gà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 8 bộ lòng gà
- 10 trứng vịt
- 10 tai nấm mèo
- 3 trái cà chua
- ½ chén dầu
- 300g thịt nạc dăm - 70g mỡ gáy
- 1 bịch bún tàu loại tốt
- 1 muỗng canh tiêu hột
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 5 cái bánh tráng nướng
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, ngò, ớt
- 40 bánh phồng tôm chiên hay bánh tráng nướng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà chua tỉa hoa, hành tỏi bằm nhỏ. Lòng gà làm sạch xắt mịn. Mề để riêng, gan để riêng, ướp hành tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt để 30 phút cho thấm.
- Mỡ trụng sơ nước sôi, thái chỉ, ướp đường, phơi nắng.
- Nấm mèo ngâm nước, rửa sạch, thái chỉ.
- Bún tàu ngâm nước cắt ngắn, vớt ra rổ cho ráo.
- Bắc chảo lên bếp, cho 3 muỗng dầu đợi sôi, để hành tỏi bằm nhỏ phi thơm, cho mề gà vào xào chín, để gan vào, gan vừa chín, xúc ra dĩa để nguội.

Thịt nạc bằm nhuyễn.

2. Chế biến

- Cho thịt nạc, lòng gà xào, trộn nấm mèo, bún tàu, mỡ ướp đường vào. Đập 10 hột vịt ra tô, chừa lại 3 tròng đỏ, (tráng mặt chả) quậy hột vịt cho đều. Cho hột vịt vào thau thịt và lòng, để 2 muỗng cà phê dầu mè vào trộn đều.

Bắc soong lên bếp cho thật nóng, cho 2 muỗng canh dầu, nghiêng soong cho dầu tráng đều. Cắt giấy lót đáy soong thoa mỡ lên giấy. Nắp soong cho lửa chung quanh.

Để chả lòng vào soong lấy muỗng tráng bằng mặt, đậy nắp lại.

Nướng chả vàng đều, lấy cây xăm thử, chả khô, không dính cây là được.

Tròng đỏ trứng quậy đều, lấy cọ phết trứng đều trên mặt chả, đợi trứng khô, nhắc xuống, để nguội.

Cắt chả từng miếng.

3. Trình bày

Sắp chả ra dĩa, xếp thành một cái hoa, nhụy bằng bông cà, ngò để chung quanh.

Ngò và bông ớt để xen kẽ.

Món này dùng với bánh phồng tôm hay bánh tráng nướng.

* Chả Lục Bình

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g giò sống	- 250g tôm tươi	- 2 trứng vịt
- 100g chả cá thác lác	- 1 củ cà rốt nhỏ	- 1 củ dền nhỏ
- 4 trái đậu bún nhỏ xanh	- 4 trái cà chua nhỏ chín đỏ	
- 1 tép poireau nhỏ	- 1 cây xà lách Đà Lạt	
- 100g đồ chua	- 50g dưa kiệu, vài cọng hẹ	
- 2 muỗng cà phê dầu mè	- 4 muỗng canh dầu	

- 20 bánh phồng tôm, một chút màu gạch tôm
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, 2 trái ớt, ngò.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Một trái ớt thái chỉ, trụng sơ. Hai trái ớt, cà, dưa kiệu tỉa hoa. Dưa kiệu, cà chua ngâm lại giấm đường cho thấm, hành, tỏi đập nhỏ, hột vịt đập ra tô để chút màu gạch tôm hòa với nước cho tan, quậy chung vào hột vịt nêm chút bột ngọt, chút muối quậy đều lấy rây lọc 2 lần.

- Bắc quánh lên bếp thật nóng, bông gòn thấm dầu thoa đều trong quánh một lớp dầu mỏng. Để trứng vào tráng qua một lớp trứng, còn thừa rót ra tô. Chiên trứng lửa nhỏ, trứng thật khô lấy ra tiếp tục chiên hết trứng.

- Cà rốt, củ dền xắt bằng đầu đũa ăn, luộc cà rốt chín lấy ra.

- Tôm làm chả, cá tán mịn. Bánh phồng tôm chiên sẵn.

2. Chế biến

- Trộn giò sống, chả tôm, chả cá, 2 muỗng canh dầu, hành, tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt nếm vừa ăn.

- Cắt trứng bề ngang 7cm trét chả một lớp, sắp 1 hàng cà rốt, 1 hàng hẹ, 1 hàng đậu bún, 1 hàng ớt.

- Xếp đôi miếng trứng lại, vuốt một đầu tròn một đầu dẹp. Cứ thế làm đến hết chả.

- Bắc xửng nước sôi để chả vào hấp khoảng 20 phút, chả chín lấy ra để chả trên thớt, cắt chả từng miếng hơi xéo dày 7 ly (hấp 10 phút xả hơi).

3. Trình bày

Cải xà lách sắp chung quanh dĩa hột xoài, đồ chua, bông kiệu, bông ớt sắp xen kẽ.

Ở giữa dĩa sắp cải thành hoa lục bình (sắp giống như chùm nho) dưới cuống hoa sắp 2 bên bông hồng bằng cà chua.

Cọng poireau làm cuống bông. Sắp ngò chung quanh hoa cà còn 2 hoa cà sắp ở trên.

Món này dùng với bánh phồng tôm.

* Chả Mực Cánh Bướm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con mực ống to, 13 con mực ống vừa
- 150g thịt nạc dăm
- 1 lọn bún tàu (loại dai)
- 100g xà lách soong
- 5 trái cà chua nhỏ
- 1 bịch nước dừa khô lớn
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 2 trứng vịt bắc thảo
- Một chút màu gạch tôm
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt
- ½ chén dầu
- 2 muỗng canh bột năr
- 2 củ cà rốt
- 4 tép hành lá
- 50g tương xí muội
- 5 tai nấm mèo
- 50g dưa kiệu
- 3 trái ớt, ngò, kim chi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt, cà tỉa hoa.

- Hành tỏi băm nhỏ.

- Cà rốt khúc to tỉa đầu và râu bướm. Cà rốt còn lại tỉa hoa, ngâm giấm trước một đêm.

- Dưa kiệu tỉa hoa.

- Dưa kiệu, đồ chua ngâm giấm đường cho thấm.

- Nấm mèo, bún tàu ngâm nước rửa sạch, nấm mèo thái chỉ. Bún tàu cắt khúc.

- Hai trứng vịt bắc thảo bóc vỏ, luộc chín, lấy chỉ cắt khoanh.

- Thịt băm nhỏ, ướp hành tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt.

- Mực rửa sạch, lột 2 màng mỏng 2 bên, lấy dao cắt một chút ở đầu nhọn, dựng đứng trong rổ cho ráo nước.

2. Chế biến

- Băm ½ râu mực thật nhuyễn, trộn chung với thịt để bún tàu, nấm mèo, hành, tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt, nêm vừa ăn. Cầm khối thịt đập nhiều cái cho dẻo, để 30 phút.

- Dồn nhân vào mực, đừng đầy quá, lấy kim chỉ may lại, xăm vào mực bằng móc tai để khi chiên thoát hơi.

- Bắc chảo lên bếp, cho 3 muỗng canh dầu đợi sôi, đập 2 tép tỏi vào, tỏi vừa vàng gắp ra. Cho mực vào chảo dầu, vừa chiên vừa lấy móc tai xăm đều con mực.

- Chiên mực săn, chế ½ nước dừa, cho chút màu gạch tôm vào đậy nắp lại cho rút hết nước dừa (trở đều).

Làm xốt: Ruột cà bỏ hột băm thật nhuyễn. Nước dừa nêm bột ngọt, muối, đường. Bột năn hòa với ít nước dừa để riêng.

Bắc chảo cho 2 muỗng canh dầu đợi dầu sôi, để hành tỏi băm nhỏ vào, cho ruột cà xào chín, để tương xí muội vào. Chế chén nước làm xốt vào, nước xốt sôi để bột năn vào quậy đều. Nước xốt sền sệt, nêm vừa ăn, cho dầu mè vào, nhắc xuống.

3. Trình bày

Con mực lớn xắt miếng xiên sắp ở giữa dĩa hột xoài làm mình bướm. Mực nhỏ sắp làm cánh, đồ chua viền chung quanh cánh bướm. Trên cánh, sắp hột vịt bắc thảo. Cải xà lách soong sắp chung quanh, ngò và hoa ớt bày lưa thưa.

* Chả Phụng Hoàng

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ con gà - 1 đầu gà - 1 cánh gà
- 100g giò sống - 1 giò gà - 50g mỡ thịt
- 6 cái nấm mèo - 1 củ cải trắng - 1 ít bún tàu
- 5 trái cà chua nhỏ - 100g đồ chua - 3 trái ớt
- Hành lá 2 tép - 20g hột tiêu
- 2 củ cà rốt - 100g cải xà lách soong, giấm
- 50g dưa kiệu, ngò - 2 muỗng canh bột năn
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt
- 1 muỗng canh dầu mè, ít màu hột điều

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà rốt, củ cải trắng tỉa lông đuôi, lông mình lông cổ phụng ngâm giấm đường, muối nếm chua chua, ngọt ngọt một đêm.

- Dưa kiệu, ớt, cà chua, hành lá tỉa bông.

- Gà làm sạch, lấy da, ướp hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt cho thấm.

- Thịt gà lóc lấy nạc bằm nhuyễn. Hành tỏi bằm nhỏ. Bún tàu ngâm nước cắt khúc. Nấm mèo ngâm nước rửa sạch, thái chỉ. Thịt gà, giò sống trộn đều, cho bún tàu, nấm mèo, hành tỏi bằm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt nếm vừa ăn, trộn thật đều, đập mạnh cho thịt dẻo.

2. Chế biến

- Dồn nhân vào da gà và chiên.

Trải da gà lên thớt, dồn nhân vào da gà, dồn thịt đầy vào đùi gà, dồn cho đều lên mình gà. Lấy kim chỉ may sơ lại đem hấp chín.

- Bắc dầu sôi, đập 2 tép tỏi vào, cho gà vào chiên vàng, xương gà, đầu, cánh và chân gà luộc chín, lấy nước luộc làm xốt (nước lèo).

Đầu cánh gà chiên vàng.

Làm xốt: Ruột cà chua bỏ hột bằm nhuyễn. Nước lèo hòa với một muỗng canh bột năn để sẵn.

Bắc chảo để 2 muỗng canh dầu, đợi sôi, để hành tỏi bằm nhỏ vào cho cà vào xào chín, cho màu hột điều vào xào. Để nước lèo vào đợi sôi hòa chén bột năn vào, nêm nếm vừa ăn nhấc xuống, cho dầu mè vào.

3. Trình bày

Gà chiên xong cắt chỉ, xắt miếng mỏng, xếp giữa dĩa, xếp đầu, cánh, chân như phụng đang bay.

Sắp lông lên mình phụng. Ngò rải chung quanh. Ớt, cà, kiệu, hành lá sắp xen kẽ. Miệng phụng ngậm bông ớt.

* Chả Quít

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg tôm càng lớn
- 2 cái hột vịt
- Tiêu, muối, bột ngọt
- Củ hành, tỏi, hành lá, dầu ăn, ngò
- Vài giọt màu vàng
- Lá quít và cuống quít
- Nước mắm, ớt, chanh, đường, giấm, dừa tươi.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm làm như suông, xong thoa mỡ vào tay bóc cục tôm đã quết bằng ngón chân cái, vo tròn như trái quít, đầu hơi cao, dưới hơi bằng, thoa mỡ vào viên tôm cho láng.

2. Chế biến

- Bắc xửng lên bếp cho nóng, để tôm vào miếng lá chuối có thoa dầu đem hấp thật chín (1/2 giờ).

- Hột vịt lấy lòng đỏ cho chút muối (1/3 muỗng cà phê) vài giọt màu + vài giọt chanh, đường trộn đều.

- Chả chín lấy ra, nhúng vào chén lòng đỏ hột vịt để có màu vàng như vỏ quít, dùng que tre găm vào giữa đầu trái quít, hơ lên lửa than cho lòng đỏ hột vịt chín. Khi chín thay que tre bằng cuống quít cặm thêm lá quít.

3. Trình bày

Hành lá xắt khúc dài 15cm, dùng que nhọn rọc lá hành làm 6, rọc dài 12cm ngâm vào nước lạnh cho nở đẹp.

Sắp chả vào dĩa xung quanh, để ngò và hành lá chẻ bông.

Món này ăn nóng với nước mắm chanh tỏi ớt.

* Chả Quế

I. NGUYÊN LIỆU:

- Thịt mông, thăn nạc 2kg
- Mỡ phần 200g
- Bột quế 30g
- Nước mắm 150g
- Đường 100g

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Thịt lóc bỏ gân, bạc nhạc đem giã thành giò lụa sống, xong chia làm hai phần bằng nhau. Lấy một phần cho thêm mỡ (băm nhỏ), đường, bột quế và 100g nước mắm thúc đều. Xúc ra đắp một lượt dàn đều xung quanh ống bương, để một lúc cho thịt se mặt.

2. Chế biến

Phần thịt còn lại thúc đều với số nước mắm còn lại rồi đắp phủ bên ngoài lớp thịt đã đắp trước cho đều. Cả hai lượt chỉ đắp dày khoang 2cm là vừa (để khi nướng chóng chín), xấp nước tay vuốt cho mượt rồi đem nướng trên bếp than củi. Lúc nướng để sẵn một cái tăm vót nhọn, vừa nướng vừa xoay ống cho chả chín đều. Nếu thấy chỗ nào phồng, dùng tăm tiêm cho hơi thoát ra.

3. Trình bày

Khi thấy chả đông đặc và vàng đều, phần chả ở hai đầu ống bong ra không dính vào ống là chả đã chín. Nhắc ra lấy miếng mỡ luộc xoa đều ngoài mặt chả cho khỏi khô là được. Lúc ăn bóc chả ra khỏi ống, cắt thành từng miếng bày dĩa. Ăn nguội.

* Yêu cầu thành phẩm

- Chả nướng vàng đều.
- Chín tới, ăn giòn.
- Dậy mùi thơm của quế.
- Vị vừa ăn.

Chú dẫn: Ống bương là loại dụng cụ chuyên dùng để nướng chả quế. Là một đốt của cây bương to lấy cả hai đầu mặt nhưng ở mỗi đầu chọc một lỗ thủng để khi nướng hơi thoát ra. Trước khi đắp chả để nướng dùng mỡ nước xát kỹ vào ống cho khỏi dính. Nếu ống dùng thường xuyên thì lấy mỡ sống xát qua cũng được.

* Chả Sò

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2kg sò huyết
- 2 muỗng xúp rượu
- 4 trứng vịt
- 100g củ năn
- 20g nấm đông cô
- 200g thịt nạc - 1 lá bạc hà to
- Gia vị, ngò, cà ớt
- 1 muỗng cà phê tiêu sọ
- 50g đậu phộng
- 1 muỗng xúp dầu mè

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Sò rửa sạch cho vào nồi + 2 muỗng xúp rượu nấu 5 phút lấy ra, cạy thịt, xắt hạt lựu.
- Thịt bằm nhuyễn.
- Củ năn xắt hạt lựu nhuyễn.
- Nấm đông cô ngâm nước xắt sợi.
- Đậu phộng rang vàng giã dập.

2. Chế biến

Trộn chung thịt + sò + củ năn + đậu phộng, nấm đông cô + trứng vịt + dầu mè + gia vị cho vừa ăn + tiêu sọ.

Lấy tô thoa dầu cho lá bạc hà úp vào tô, để chả vào ém chặt, phủ lá bạc hà lên đem hấp chín.

3. Trình bày

Úp chả ra dĩa, dùng kéo cắt làm tư, banh lá bạc hà ra làm bông. Điểm thêm cà, ớt cho đẹp, ăn nóng.



* Chả Tôm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g tôm tươi	- ½ tròng trắng trứng
- 70g mỡ gáy	- 1 cục phèn chua bằng tay cái
- 2 trái ớt, ngò	- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt tỉa hoa.

- Hành lá cắt khúc trắng.

- Phèn chua đâm nhỏ.

- Tôm lột vỏ chà muối, vặn nước chảy nhẹ cho tôm vào rổ, xóc nhẹ cho ra nhớt đến khi rờ con tôm thấy nhám tay, xả lại nước lạnh lấy khăn lau từng con tôm. Để tôm ra rổ thưa phơi nắng cho tôm ráo.

- Mỡ trụng sơ thái chỉ ướp đường phơi nắng.

- Lấy cối chày quết khúc hành lá cho nhuyễn để tôm vào quết nhanh tay cho tôm thật nhuyễn.

2. Chế biến

- Múc tôm ra thau nhỏ, đánh tròng trắng trứng, cho vào tôm nêm muối - tiêu - đường - bột ngọt trộn mỡ ướp đường cho đều. Cầm khối tôm đập nhiều cái cho dẻo.

- Xoa dầu vào miếng lá chuối hay khuôn nhôm, múc chả tôm vào, dùng cái muỗng thoa dầu vuốt mặt chả cho láng.

- Bắc xửng nước thật sôi để chả vào hấp 15 phút, mở nắp xửng ra rẩy hết nước trên nắp soong, đậy nắp lại hấp 15 phút nữa.

- Lấy cây xăm thử không dính cây là được.

- Lấy khăn lau nước trên mặt chả. Tròng đỏ hột vịt để ra chén quậy đều. Phết lòng đỏ trứng lên mặt chả đợi chín.

3. Trình bày

Xắt chả từng miếng hình thoi. Sắp vào dĩa bàn tròn. Ghép chả lại thành cái hoa, nhụy bằng hoa ớt, ngò rải chung quanh.

Bông ớt và ngò sắp xen kẽ.

* Chả Trái Dâu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg mực nang (lựa đều nhau)	- 200g giò sống
- 1 trứng vịt - 1 bịch cà màu	- 30g tương xí muội
- 1 muỗng canh bột năn	- 2 tép hành lá
- 100g xà lách soong	- 50g dưa nụ (lựa đều nhau)
- 100g đồ chua	- 2 trái cà chua nhỏ
- 2 muỗng cà phê dầu mè, ngò	- 1 cây cải tần ô

- 5 tai nấm mèo - 1 lọn bún tàu - Một ít màu vàng
- 1 muỗng cà phê nước màu - Một ít màu gạch tôm
- 1 trái dừa tươi - 1 cây cọ, 1 bụi ngò gai
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, kim chỉ.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà chua, ớt, dưa kiệu, dưa nụ tỉa hoa.
- Hành, tỏi bằm nhỏ.

½ hành tỏi phi dầu cho thơm.

- Ngò gai tỉa lá dâu.
- Mực làm sạch, vớt ra rổ để ráo nước, ½ râu mực xắt nhỏ quết mịn.
- Bún tàu ngâm nước, cắt ngắn.
- Nấm mèo ngâm nước rửa sạch thái chỉ.

2. Chế biến

- Trộn mực, giò sống, bún tàu, nấm mèo, hành tỏi phi dầu. ½ hành tỏi băm nhuyễn, muối, tiêu, đường, bột ngọt, 1 muỗng cà phê dầu mè, trộn thật đều, đập nhiều cái cho dẻo, để 15 phút.
- Chia nhân bằng số mực. Vò nhân một đầu lớn, một đầu nhỏ, mỗi viên nhân là 1 trái dâu (chừa lại một ít chả).
- Bắc nước sôi, cho chả vào hấp khoảng 15 phút lấy ra.
- Mực lấy kim chỉ nhíp đầu lớn con mực, nhét chả vào, chả còn dư ở ngoài trét cho khít ở đầu lớn con mực.
- Bắc chảo cho 4 muỗng canh dầu đợi sôi, đập 2 tép tỏi vào, tỏi vừa vàng lấy ra, cho mực vào. Nước dừa tươi nấu sôi cho vào, hòa ít màu vàng cho vào. Nước dừa rút cạn, bớt hết lửa, nhắc xuống.
- Màu gạch tôm pha một ít ra chén, lấy cọ phết ở trên đầu chả trái dâu, để trái dâu ửng 2 màu.

Sau cùng lấy đầu đũa ăn chấm vào nước màu chấm lên trái dâu từng chấm cho giống trái dâu thật.

Làm xốt: Nước dừa hay nước lèo 1 chén, nêm nếm vừa ăn, bột năn hòa với nước dừa để riêng.

Bắc chảo cho 1 muỗng canh dầu đợi sôi, để hành tỏi vào phi thơm, cho nước cà màu, tương xí muội vào xào đều, nêm gia vị vào, nước dừa sôi cho bột năn vào quậy đều. Nước xốt sền sệt, nêm vừa ăn.

3. Trình bày

Cải xà lách soong để chung quanh dĩa. Dưa nụ, dưa kiệu, đồ chua sắp trên thành dĩa. Giữa dĩa sắp một chùm trái dâu, lá dâu bằng ngò gai, sắp 2 bông cà 2 bên chùm dâu, ngò sắp xen kẽ. Nếu không có lá ngò thế cải tần ô làm cành và lá cũng được.



* Mắm Chưng Gừng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con mắm lóc độ ½ kg
- 1 củ gừng to - 1 củ hành tây
- Tiêu, dầu ăn, đường, bột ngọt, ngò
- 200g thịt nạc dăm
- 50g củ hành nhỏ + tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

1. Mắm: cạo sạch thính, đừng rửa, cắt làm đôi.

2. Thịt nạc dăm: xắt mỏng, bằm nhỏ chung với củ hành nhỏ + tỏi, nêm thêm chút tiêu + đường + bột ngọt.

3. Gừng: xắt sợi.

4. Hành tây: xắt lát mỏng.

2. Chế biến

- Cho mắm vào tô đá, cho thịt nạc dăm lên, kế cho gừng + hành tây + một chút tiêu, đường, bột ngọt và 2 muỗng xúp dầu.

- Đem mắm chưng cách thủy. Mắm chín, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm.

3. Trình bày

- Mắm này ăn chung với cơm và rau luộc.

* Mắm Lóc Chưng Hột Vịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- Thịt ba chỉ (thịt ba rọi): 100g
- Mắm lóc: 300g
- Hành hương, tiêu, bột ngọt- Hột vịt: 3 cái

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Mắm lóc bỏ da bằm nhuyễn, thịt ba chỉ bằm nhuyễn. Hột vịt đánh tan. Hành hương băm nhỏ.

2. Chế biến

Trộn hỗn hợp trên vào tô, cho thêm bột ngọt, tiêu.

Chưng cách thủy.

3. Trình bày

Món này ăn nóng với cơm kèm dưa leo, rau thơm.



III/14. CÁC MÓN XÀO

- *Bắp hộp xào tôm*
- *Bầu xào*
- *Bào ngư xào măng*
- *Bông cải xào tôm càng*
- *Bông cải xào thập cẩm*
- *Bông điên điển xào trứng*
- *Bún xào tam tơ*
- *Bún tàu xào lòng gà*
- *Cải bó xôi xào thịt bò*
- *Cà dĩa xào*
- *Dưa cải chua xào trứng*
- *Đậu bún xào tóp mỡ*
- *Đậu que xào*
- *Đậu rồng xào*
- *Gan gà xào trộn giấm*
- *Giá xào*
- *Khổ qua xào trứng*
- *Lòng gà xào bắp non*
- *Măng tươi xào thịt*
- *Môn ngọt xào tép*
- *Mướp xào trứng*
- *Mì xào giòn*
- *Mì xào tôm thịt*
- *Mì xào tôm xốt dầu hào*
- *Mì xào tam nương*
- *Mực xào*
- *Ngó sen xào*
- *Nghêu xào bạc hà*
- *Nui Ý*
- *Rau muống xào*
- *Rau xào thập cẩm*
- *Thập cẩm xào*
- *Sườn xào chua ngọt*
- *Su hào xào*
- *Thịt bò xào cải làn (cải rổ)*
- *Thịt bò xào ớt Đà Lạt*
- *Thịt bò xào thơm*



* Bắp Hộp Xào Tôm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g tôm bạc thẻ to - 300g bông cải - 100g thịt nạc
- 1 củ cà rốt - 1 hộp bắp non
- 200g đậu Hà Lan dẹp + chút nước tro tàu - 200g cải dún dài
- 100g nấm rơm búp - Ngò, 100g bột năn - 1 củ hành tây trắng
- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu hào, dầu mè, dầu chiên
- 6 tép tỏi, 1 chén nước lèo + tép hành lá.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: lột vỏ, chẻ lưng, chừa đuôi chà chút muối rửa sạch để ráo.

- Bông cải: cắt miếng vừa ăn ngâm nước lạnh pha chút muối, luộc sơ với chút muối rửa sạch để ráo.

- Thịt nạc: thái mỏng.

- Đậu Hà Lan: cắt bỏ 2 đầu, nước sôi + chút nước tro tàu cho đậu vào luộc 5 phút vớt ra rửa sạch, cho ngâm đậu vào nước đá đập nhuyễn 5 phút vớt ra để ráo.

- Cải dún: cắt xéo vừa ăn.

- Nấm rơm búp: gọt sạch, trụng qua nước sôi dội lại nước lạnh để ráo hoặc ngâm qua nước lạnh + 2 muỗng súp bột năn , 10 phút rửa sạch.

- Bắp non: rửa sạch, để ráo, hành tây cắt dọc làm 6.

- Cà rốt: gọt vỏ, tỉa hoa, luộc sơ, hành lá cắt khúc ngắn 3cm.

2. Chế biến

Bắc chảo nóng phi tỏi cho hành trắng + tôm + thịt + cà rốt + bông cải + cải dún + nấm rơm búp + bắp non + gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu hào, dầu mè, nước lèo, bột năn hòa nước lạnh cho sền sệt + đậu Hà Lan dẹp. Nêm lại vừa ăn nhắc xuống.

3. Trình bày

Món này dùng nóng với cơm, xì dầu, ớt xắt khoanh.

* Bầu Xào

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 khúc bầu độ 300g - 2 quả trứng - 2 muỗng dầu ăn
- 1 củ hành tây - Hành lá, ngò - Nước mắm, bột ngọt, tiêu.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bầu: Cắt khoanh mỏng độ 3 - 5cm, xắt sợi.
- Trứng đánh tan đều cùng bột ngọt, tiêu.
- Hành tây bổ dọc xắt lát mỏng.
- Hành lá: xắt nhỏ.

2. Chế biến

Bắc chảo + dầu nóng, cho củ hành tây vào xào sơ qua, cho bầu vào xào vừa chín tới, quậy trứng cho vào trộn đều, trứng chín, nêm lại vừa ăn, rắc hành lá vào.

3. Trình bày

+ Xúc bầu ra dĩa, trên mặt rắc tiêu, rải ngò.

Ăn nóng với cơm.

* Bào Ngư Xào Măng

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ hộp bào ngư	- 500g măng luộc
- 30g nấm đông cô	- 100g nấm rơm búp
- 1 nhánh gừng	- 1 củ cà rốt
- 1 ly nhỏ rượu để	- Ngò - 200g tôm bạc thẻ
- ½ muỗng xúp dầu mè	- ½ muỗng xúp dầu hào
- 1 muỗng xúp dầu ăn	- 1 muỗng xúp tỏi bằm
- 1 muỗng xúp bột năng	- 3 muỗng xúp nước tương
- 1 củ hành tây	- ½ chén nước lèo
- 5 trứng cút - gia vị	- 2 trái cà chua

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bào ngư xắt mỏng luộc sơ với gừng + rượu.
- Nấm đông cô ngâm nước rửa sạch luộc sơ.
- Gừng xắt sợi nhuyễn, ngò rửa sạch.
- Nấm rơm gọt rửa sạch trụng sơ.
- Tôm lột vỏ rút chỉ đen ướp gia vị, cà rốt tỉa hoa, luộc sơ.
- Măng cắt thỏi vuông to cạnh 2,5cm, hành tây rửa sạch xắt miếng dọc.
- Cà chua tỉa hoa hồng, trứng cút luộc bóc vỏ tỉa hoa.

2. Xào bào ngư

- Bắc chảo cho 3 muỗng xúp dầu + tỏi phi vàng cho tôm + bào ngư vào xào, sau đó cho măng + nấm đông cô + nấm rơm + gừng xắt sợi + hành tây + nước lèo vào xốc đều nêm gia vị, quậy bột năng vào, sau cùng cho dầu hào + dầu mè vào nhấc xuống.

3. Trình bày

Cho ra dĩa trên để bông hồng cà chua, trứng cút tỉa hoa, ngò tiêu, dùng nóng với cơm + nước tương + ớt xắt khoanh.

* Bông Cải Xào Tôm Càng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg tôm càng	- ½kg bông cải	- Đường, tiêu, bột ngọt
- 1 củ gừng, ngò	- Củ hành, dầu, bột năng, nước tương	

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm lột vỏ, để đuôi, xẻ lưng lấy chỉ đen, chà chút muối, xả lại cho sạch, để ráo nước.



CÔVE XÀO THỊT


HẠT ĐIỀU CHIÊN
ĐẬU HÀ LAN


ẾCH XÀO LĂN


DƯA CẢI CHUA
XÀO THỊT


KHỔ QUA XÀ
HỘT VỊT


RAU MUỐNG
XÀO TƯƠNG
HỘT


GIÁ XÀO TÔM
MÓN XÀO

- Bông cải rửa sạch, chẻ từng miếng nhỏ.
- Gừng gọt vỏ, xắt từng sợi nhuyễn.
- Củ hành lột vỏ, xắt mỏng.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu nóng, cho hành, gừng vào, kế cho tôm và bông cải vào, đậy nắp cho chín.
- Cho 1 muỗng xúp bột năn vào tô, chế ½ chén nước lạnh vào, quậy đều, lọc lại cho kỹ, nêm thêm nước tương, đường cho vừa ăn.
- Khi tôm đã chín, chế chén nước bột năn vào, nước sền sệt là được. Nêm thêm chút tiêu, bột ngọt.

3. Trình bày

- Tôm chín múc ra dĩa, trên bày ngò và rắc thêm tiêu.

* Bông Cải Xào Thập Cẩm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g bông cải	- 100g đậu Hà Lan
- 100g nấm rơm	- 1 củ cà rốt - 2 trái cà chua
- 100g thịt nạc - xì dầu	- 3 cọng cần - hành lá - ngò
- Bột ngọt - tiêu - đường	- 1 muỗng cà phê bột năn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bông cải: Xắt miếng nhỏ, rửa sạch.
- Đậu Hà Lan: Bỏ đầu, tước sơ hai bên rửa sạch.
- Nấm rơm: Gọt sạch chân ngâm muối, rửa sạch trụng sơ.
- Cà rốt: Xắt khúc tỉa hoa tùy thích.
- Cà 1 trái tỉa bông hồng còn lại xắt miếng dọc độ 1 phân.
- Thịt nạc: Xắt miếng mỏng ướp bột ngọt + tiêu + muối, để độ 15 phút cho ngấm gia vị.
- Cần + hành lá: xắt khúc và tỉa hoa.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu phi tỏi vàng, cho thịt vào xào, kế tới cà rốt + đậu Hà Lan + bông cải + nấm rơm + cà chua, xào cho hỗn hợp chín, nêm gia vị vừa ăn, bột năn hòa nước lạnh cho vào hơi sền sệt + hành đảo đều nhắc xuống.

3. Trình bày

Múc đồ xào ra dĩa rắc thêm tiêu, rải ngò và bông cà xếp lên trên. Dùng với cơm chấm với nước mắm chanh tỏi ớt.

* Bông Điên Điển Xào Trứng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g bông điên điển - 2 quả trứng - Hành, tiêu, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Bông rửa, lặt sạch, để ráo nước.

Đập một hoặc hai quả trứng cho vào tô (tùy theo số lượng bông nhiều hoặc ít). Nêm muối, bột ngọt, tiêu, hành lá xắt nhuyễn. Đánh cho trứng dậy lên.

2. Chế biến

Bắc chảo lên bếp. Cho dầu vào, khử tỏi cho thơm, trút bông vào xào.

Bông chín, dùng xạn san bông thành một lớp mỏng và tròn như chiếc bánh xèo.

Cho trứng rưới đều lên toàn bộ bông trong chảo.

Khi mặt dưới vàng, trở mặt.

3. Trình bày

Xúc ra dĩa, chấm nước mắm nhĩ giầm ớt.

* Bún Xào Tam Tơ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g bún khô
- 1 hột vịt - 50g hẹ
- Nước tương
- 2 trái cà chua
- 100g cà rốt
- 10g nấm đông cô
- 1 muỗng xúp mỡ tỏi
- 100g giá sống
- Gia vị - dầu ăn
- 100g chả lụa
- 50g cần - 200g xá xíu
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- Hành lá, ngò, ớt
- 2 muỗng cà phê dầu hào
- 1 muỗng xúp hành phi giòn
- ½ muỗng cà phê bột ngũ vị hương
- 1 muỗng cà phê màu điều
- ½ muỗng cà phê bột năn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bún khô luộc vừa chín, đem ra xả nước lạnh để ráo rưới mỡ tỏi.
- Chả lụa xắt sợi hơi to.
- Cà rốt xắt sợi, luộc mềm.
- Xá xíu xắt sợi dài.
- Nấm đông cô ngâm mềm xắt sợi.
- Tráng trứng; hột vịt đánh tan + bột năn + ít nước + màu điều + gia vị. Bắc chảo dầu nóng chiên vàng trứng, đem ra xắt sợi.
- Hành lá, cần, hẹ đều cắt khúc.
- Cà chua tỉa hoa hồng.

2. Chế biến

Bắc chảo phi tỏi cho thơm + ngũ vị hương, cho giá + hẹ + cần + hành + bún + xá xíu + chả lụa + cà rốt + nấm đông cô, xào đều cho gia vị + dầu mè + dầu hào + nước tương, nêm vừa ăn là được.

3. Trình bày

Cho bún ra dĩa trên để trứng xắt sợi + hành phi + ngò, bày thêm hoa cà chua cho đẹp. Dùng với nước tương + ớt xắt khoanh.

* Bún Tàu Xào Lòng Gà

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg bún tàu	- 100g thịt heo nạc	- 2 bộ lòng gà
- 100g tim heo	- 3 muỗng xúp dầu	- 1 cây cần tàu
- Hành lá - ngò	- Nước mắm - đường	- Tiêu-tỏi-bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bún tàu: Ngâm mềm, rửa sạch, cắt khúc 4cm.
- Thịt heo: Thái mỏng, bản to.
- Lòng gà: Làm sạch, thái ô chéo lên mặt, xắt miếng.
- Tim heo: Thái mỏng, miếng to.
- Cần tàu: Rửa sạch, cắt khúc để cọng và lá riêng.

2. Chế biến

- Chảo nóng cho 2 muỗng dầu vào, khử tỏi cho thơm, để bún tàu vào xào. Nêm một chút nước mắm + tiêu + bột ngọt và cho vào độ 2 muỗng nước sôi. Xào một lúc, để cần tàu vô xào chín. Xúc bún ra.

- Cho vào chảo 1 muỗng dầu còn lại, khử củ hành lá cho thơm, tiếp đến cho tất cả thịt vào xào, thịt săn lại nêm nước mắm và gia vị vừa ăn, cho củ hành vào, thịt chín, để bún tàu vô xào chung, trộn đều.

3. Trình bày

Xúc bún ra dĩa bên trên để hành lá, ngò và tiêu. Ăn với nước mắm, tỏi, chanh, ớt.

* Cải Bó Xôi Xào Thịt Bò

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg cải bó xôi	- 200g thịt bò filet	- 1 củ hành tây
- 3 củ hành tím, 3 tép tỏi	- Tiêu, muối, đường, bột ngọt	- Hành lá, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cải: lặt rửa sạch, cắt khúc 5cm để ráo nước.
- Thịt bò: rửa sạch, lau khô, lóc bỏ gân thái mỏng, ướp 1 muỗng dầu.
- Củ hành tây: lột vỏ, xắt miếng dày 1cm.
- Củ hành tím + tỏi: lột vỏ, đâm nhuyễn.
- Hành lá, ngò: lặt rửa sạch, cắt nhỏ, cọng lá để riêng.
- Ướp thịt bò vào hành tỏi đâm nhuyễn + 1 muỗng cà phê đường + ½ muỗng cà phê muối + tiêu cho thấm.

2. Chế biến

- Cho vào chảo 2 muỗng dầu, chảo nóng cho tỏi vào xào. Tỏi thơm cho củ hành vào, trở qua trở lại vài cái cho thịt vào xào. Nêm gia vị cho thịt vừa ăn. Xào thịt vừa chín tới nhắc xuống múc ra dĩa.

- Bắc chảo dầu nóng, phi hành tỏi, bỏ rau vô xào nêm nếm vừa ăn, rau vừa chín cho thịt bò vào trộn đều.

3. Trình bày

Xúc rau xào vào dĩa, bên trên để hành ngò, rắc tiêu (xào cải và thịt vừa chín tới ăn mới ngon).

* Cà Dĩa Xào

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 tép tỏi	- 200g tôm hoặc thịt
- 1 củ hành tây	- 500g cà dĩa hoặc cà tím
- Hành ngò	- Tiêu, muối, nước mắm, bột ngọt.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà: gọt vỏ, xắt miếng vừa ăn, ngâm nước muối để cà không đen, gần xào hãy vớt ra để ráo nước.

- Tôm: lột vỏ, bỏ chỉ đen, rửa sạch để ráo. Nếu thịt thì xắt lát vuông.

Hành tây: lột vỏ, rửa sạch xắt dọc theo củ dày độ 1cm.

Hành ngò: lặt rửa sạch, xắt nhỏ.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu nóng cho vài tép tỏi đập giập vào cho thơm. Bỏ thịt hoặc tôm vô xào, nêm 1 muỗng nước mắm + tiêu. Thịt vừa săn cho cà vào xào, cà gần chín nêm lại cho vừa ăn + tiêu + bột ngọt. Cà chín cho ½ hành ngò vào nhắc xuống.

3. Trình bày

Cho cà ra dĩa, xếp thịt lên trên rắc thêm tiêu + hành ngò.

Món ăn nóng với cơm + nước mắm chanh tỏi ớt.

* Dưa Cải Xào Trứng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g dưa cải chua - 2 quả trứng vịt
- Dầu ăn + hành lá + củ hành tím
- Nước mắm + bột ngọt + tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cải chua rửa sạch, vắt ráo nước, xắt nhỏ độ 3 - 5 ly.
- Trứng vịt quậy đều + nước mắm + tiêu + bột ngọt.
- Hành lá: xắt nhỏ.
- Củ hành: lột vỏ, xắt lát mỏng.

2. Chế biến

+ Bắc chảo dầu nóng, cho củ hành vào xào thơm, cho dưa cải vào xào chín, quậy trứng đổ vào trộn đều. Trứng chín, nêm lại vừa ăn. Rắc hành tiêu cho thơm.

3. Trình bày

+ Xúc ra dĩa, trang trí hành ngò trên mặt.

* Đậu Bún Xào Tóp Mỡ

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg đậu bún (có thể thay bằng các loại rau cải, măng, trái su, rau muống...)
- Hành lá, ngò
- 100g mỡ miếng - 2 muỗng xúp nước mắm
- Chút đường, bột ngọt, tiêu - 5 củ hành tím, vài tép tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mỡ: xắt hạt lựu, thắng lấy nước mỡ.
- Đậu bún: rửa sạch, ngắt khúc độ 3cm.
- Hành củ: lột vỏ, xắt lát.
- Hành lá, ngò: rửa sạch, xắt nhỏ.
- Tỏi: lột vỏ, đập dập.

2. Chế biến

- Tóp mỡ vừa vàng để hành tỏi vào xào thơm, sau đó để đậu vào, xào đều độ 5 phút cho đậu mềm.

- Nêm nước mắm, đường, bột ngọt cho vừa ăn. Đậy nắp lại cho đậu thấm đều và mau chín mềm (độ 10 phút).

3. Trình bày

Trút đậu ra dĩa, rắc hành, ngò, tiêu lên trên.

* Đậu Que Xào

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg dậu que	- Bột ngọt	- nước mắm
- 150g thịt nạc	- Hành lá	- 20g củ hành tím
- 50g dầu	- Ớt - ngò - tiêu - muối - ½ củ tỏi	

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu que: Lựa đậu non, tước xơ hai bên vỏ, rửa sạch, sau đó cắt xéo trái đậu ra làm 3 phần.

- Củ hành + tỏi: Lột sạch bằm nhỏ.

- Thịt nạc: Xắt mỏng bản to độ 2cm, ướp 1/3 củ hành tỏi + bột ngọt + tiêu + muối, để nửa giờ cho thấm.

2. Chế biến

- Để chảo lên bếp cho khoảng 1 muỗng xúp dầu, cho 1/3 củ hành tỏi vào phi vàng, đổ thịt vào xào chín xúc ra tô. Rửa chảo lại cho sạch.

- Để chảo lên bếp trở lại cho vào 2 muỗng xúp dầu + 1/3 củ hành tỏi còn lại phi vàng. Đổ đậu vào xào sơ cho thấm dầu, đổ vào 1/3 chén nước lạnh, lấy vung đậy lại khoảng 10 phút mở ra nêm bột ngọt + muối + nước mắm cho đậu vừa ăn, xào độ 5 phút đổ thịt vào xào, đảo đều nhắc xuống trộn hành + ngò xắt khúc.

3. Trình bày

- Múc đậu ra dĩa, rắc thêm tiêu + hành và ngò tỉa hoa lên cho đẹp. Món này ăn chung với cơm, có thể chấm thêm nước mắm + ớt xắt khoanh móng.

+ Chú ý

- Khi xào đậu hay thịt cần để lửa to cho đậu que được xanh và thịt không bị ra nước.
- Nếu xào đậu đũa cũng xào tương tự như cách trên.

* Đậu Rồng Xào

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 chục đậu rồng lựa trái non
- 200g tép bạc
- Hành lá, ngò, tiêu, tỏi, muối
- Nước mắm, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu rồng: tước bỏ chỉ, rửa sạch, xắt xéo.
- Tôm: rửa sạch, bỏ chỉ đen và bóc vỏ.
- Hành lá: Rửa sạch, xắt nhỏ, cọng lá để riêng.

2. Chế biến

- Chảo nóng cho vào 2 muỗng dầu ăn. Dầu nóng đập tỏi bỏ vào cho thơm, cho tôm vào xào, thịt tôm săn nêm muối tiêu vào. Xúc tôm ra để riêng.
- Chảo dầu nóng cho cọng hành vào, cho đậu vào đảo nhiều lần, nêm nước mắm. Cho độ 2 muỗng nước sôi vào đậu và đảo đậu cho chín đều.

Đậu vừa chín tới cho tôm vào xào chung, nêm lại vừa ăn. Nhắc xuống cho vào một chút bột ngọt.

3. Trình bày

Xúc đậu vào dĩa, bên trên rắc hành ngò và tiêu.

Món này ăn nóng với nước mắm ớt + chanh + tỏi.

Đậu xào xanh mướt mới khéo.

* Gan Gà Xào Trộn Giấm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 chục cái gan gà
- 150g tóp mỡ
- 2 muỗng dầu phộng
- 5, 6 trái cà loại nhỏ
- 500g rau ba lăng hay mồng tơi

** Để làm giấm:*

- 1 muỗng xúp giấm rượu - 6 muỗng xúp dầu phộng
- 1 muỗng xúp nước ép phúc bồn tử (có thể thay bằng nước dâu ép)
- 1 muỗng cà phê mù-tạt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Rửa rau trong nước lạnh, vớt ra để ráo. Nhúng tóp mỡ trong nước sôi, vớt ra để ráo. Thắng tóp mỡ trong một chảo dầu cho vàng. Vớt tóp mỡ ra cho gan vào. Xào cho chín trong vài phút. Vớt gan ra. Cho vào chảo 1 muỗng cà phê nước ép quả phúc bồn tử. Khi nước xốt sánh lại, cho gan, tóp mỡ vào xào đều bắc xuống.

2. Chế biến

Hòa tan mù-tạt với giấm, dầu, nước ép phúc bồn tử quậy đều. Nêm tiêu, muối.

Trộn rau với dầu giấm trong dĩa. Múc gan, tóp mỡ đổ lên trên. Thêm những quả cà nhỏ bổ đôi. Rắc ngò lên trên cho đẹp.

3. Trình bày

Ăn nóng với cơm hay bánh mì chấm nước tương ớt hay muối tiêu chanh. Phục vụ 4 người ăn.

* Giá Xào

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g giá sống	- 2 miếng tàu hũ chiên vàng
- 2 củ hành tím	- 100g thịt ba rọi - 2 trái cà chua
- Hành lá, ngò	- Dầu ăn, nước mắm, bột ngọt, tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Giá: rửa sạch, để ráo.
- Thịt ba rọi: rửa sạch, xắt lát mõng.
- Tàu hũ xắt miếng mỏng.
- Cà chua cắt đôi, bỏ hột, xắt miếng.
- Củ hành xắt lát mỏng.
- Hành lá: phần củ cắt khúc, phần lá xắt nhỏ.

2. Chế biến

- Bắc chảo cho muỗng xúp dầu ăn vào đun nóng, cho củ hành vào xào cùng với thit ba rọi + tàu hũ + cà chua, nêm nước mắm + bột ngọt vừa miệng.

- Cho giá vào xào vừa chín tới, nêm lại vừa ăn, rắc hành, ngò + tiêu lên mặt.

3. Trình bày

Có thể dùng cà rốt xắt rời hoặc măng luộc xắt sợi xào chung với giá để dĩa đồ xào được tăng thêm màu sắc. Trường hợp này phải xào cà rốt trước khi xào giá để hai thứ này cùng độ mềm.

* Khổ Qua Xào Trứng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g khổ qua (mướp đắng)	- 1 quả trứng vịt
- 1 muỗng xúp dầu	- 50g củ hành tím
- 1 muỗng xúp nước mắm	- Ngò, tiêu, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khổ qua: rửa sạch, chẻ đôi, móc bỏ ruột và hột, xắt mỏng theo chiều ngang.

- Trứng vịt: đập trứng vào chén, quậy cho tan tròng trắng + tròng đỏ theo chiều ngang.

- Củ hành: lột vỏ, rửa sạch, xắt nhỏ.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu nóng, cho củ hành vào xào thơm, để khổ qua vào xào vừa chín tới, nêm nước mắm + bột ngọt vừa ăn.

- Rưới trứng vào, trộn đều.

- Trứng vừa ráo, nhắc xuống, rắc tiêu.

3. Trình bày

Bày ra dĩa, sắp ngò lên mặt.

- Dùng nóng.

* Lòng Gà Xào Bắp Non

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 bộ lòng gà - 200g gan heo
- 200g nấm rơm - 200g bắp non
- 200g đậu Hà Lan - 1 củ cà rốt tỉa hoa
- Ngò xanh, dầu mè, muối, tiêu, bột ngọt, đường, hành, tỏi khô.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nấm rơm ngâm nước muối rửa sạch, cà rốt để nguyên củ, đậu Hà Lan, bắp non, tất cả các thứ trên trần qua nước sôi, để ráo nước.

- Lòng gà làm sạch cắt hoa, gan heo rửa sạch cắt miếng vừa ăn, hành tỏi bằm nhỏ phi thơm với dầu để nguội.

2. Chế biến

- Đổ gan và lòng gà vô chảo hành tỏi cùng với muối, tiêu, đường, bột ngọt, trộn đều để ngâm 15 phút.

- Nấm rơm chẻ đôi, cà rốt cắt lát, đậu cắt hai đầu, ngò nhặt rửa sạch, để nguyên cọng. Phi dầu + tỏi, đổ bắp vào xào trước rồi đến nấm, cà rốt và đậu, nêm gia vị vừa ăn.

3. Trình bày

Xúc ra dĩa. Xào lòng chín đổ lên, dùng nóng với xì dầu và ớt cắt khoanh.

* Măng Tươi Xào Thịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g măng tươi - 2 tép tỏi - 200g giá sống
- 200g thịt ba rọi (lựa da mỏng) - 5 củ hành tím
- Hành lá - ngò - muối - tiêu - Nước mắm - bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Măng: lột bỏ vỏ và phần già. Xắt nhỏ như cọng giá. Rửa sạch, đổ nước vào nồi cho ngập măng, luộc độ 15 phút thay nước. Luộc và thay nước độ 2 hoặc 3 lần cho mang hết vị đắng. Trút măng ra rổ dội lại nước lạnh, vắt ráo nước.

Giá: rửa sạch.

Thịt heo: cạo rửa sạch, xắt lát mỏng.

Củ hành: lột vỏ, thái mỏng.
Hành lá: cắt khúc.
Ngò: cắt khúc.

2. Chế biến

Bắc chảo cho vào 3 - 4 muỗng dầu. Dầu nóng bỏ vào 2 tép tỏi đập cho thơm. Tỏi vừa vàng cho củ hành + thịt vào xào. Thịt săn nêm 1 muỗng nước mắm + một chút muối + tiêu vào cho thấm thịt.

Cho măng vào xào trước, sau đó cho giá vào xào. Giá chín, nêm thêm nước mắm + tiêu + bột ngọt cho vừa ăn.

3. Trình bày

Xúc măng ra dĩa, bên trên rắc hành ngò + tiêu.
Măng xào ăn với nước mắm tỏi chanh ớt.
- Có thể xào măng + giá + tóp mỡ (không cần thịt).

* Môn Ngọt Xào Tép

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 bẹ môn ngọt - 200g tép
- Tiêu - bột ngọt - Nước mắm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Tước bỏ vỏ, rửa sạch, xắt từng miếng xéo, mỏng (như xắt bạc hà nấu canh chua).

Tép lặt sạch, rửa sạch, cho vào tô, ướp nước mắm, tiêu, bột ngọt.

2. Chế biến

Bắc chảo lên bếp cho vài muỗng dầu, rồi cho tép vào xào.
Tép ửng đỏ, cho môn vào, xào chung.

3. Trình bày

Mòn chín mềm, nêm chút nước mắm, bột ngọt, rắc hành lá xắt nhuyễn lên, bắc chảo xuống, xúc ra dĩa.

* Mướp Xào Trứng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg mướp khía lựa trái non - 2 trứng vịt
- 5 củ hành tím - Muối - bột ngọt
- Dầu ăn - nước mắm - Hành lá - ngò - tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mướp: Gọt bỏ vỏ, rửa sạch, xắt xéo dày độ 2cm.
- Củ hành: Lột vỏ, rửa sạch, xắt lát.
- Hành lá, ngò: Rửa sạch, xắt nhỏ, cọng lá để riêng.
- Trứng: Đập để ra tô đánh tan đều tròng đỏ và tròng trắng, cho vào một chút muối + tiêu.

2. Chế biến

Bắc chảo nóng cho vào 2 muỗng dầu, dầu nóng cho củ hành vào xào cho thơm, cho mướp vào xào. Nêm nước mắm + tiêu. Mướp vừa chín, cho trứng vào xào đều. Nêm bột ngọt vào. Nêm lại cho vừa ăn. Nhắc xuống (mướp xào vừa chín tới, không để lâu trên bếp mướp bị nhũn ăn không ngon).

3. Trình bày

Múc thức ăn ra dĩa, bên trên cho hành lá, ngò và rắc tiêu.

Món này ăn nóng.

* Mì Xào Giòn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 vắt mì tươi
- 100g gan heo
- 2 bộ lòng gà
- 2 bộ đầu, chân gà
- 1 con mực tươi
- 1 củ su hào
- 1 cây cải ngọt
- 50g củ hành tây - ngò
- 1 muỗng xúp dầu mè
- 1 muỗng nước tương
- 200g tôm thẻ
- 100g thịt nạc
- 1 con cua gạch
- 1 trái tim heo
- 2 củ cà rốt
- 100g bông cải
- 2 trái cà chua - 100g cần tàu
- 1 muỗng xúp bột năn
- 1 muỗng xúp dầu hào
- 1/3 lít dầu ăn - tiêu muối bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mì: bắc chảo dầu cho thật nóng, mì dũ sợi cho thành một chùm tròn, cho vào chiên thật nổi phồng và giòn, gắp ra để nguyên miếng trên dĩa tròn to, hoặc dĩa hình bầu dục.
- Mực: làm sạch thái ô chéo ở mặt trái, xắt ngang 3cm, dài 4cm.
- Tôm: lột vỏ, bỏ đầu, chừa đuôi, xẻ lưng lấy chỉ đen, đem ướp tiêu + muối.
- Lòng gà: xắt lát dầy, khía ô chéo trên mặt.
- Tim heo, gan heo, thịt nạc: xắt lát lớn.
- Cải ngọt: bỏ bớt một ít lá, cắt khúc đập giập.
- Bông cải: rửa sạch, ngâm một chút muối cho trứng sâu rớt ra, tách từng nhánh, để ráo, chần nước sôi.
- Su hào: xắt lát.
- Cà rốt: tỉa hoa, xắt lát mỏng.
- Cua: đem luộc ít nước, rỉa lấy thịt.
- Cần tàu: cắt khúc.
- Cà chua: chẻ làm 6.
- Củ hành: xắt lát to.
- Đầu + cánh gà; luộc chín, lấy nước.

2. Chế biến

- Chảo dầu nóng, cho hành tỏi vào xào thơm, tiếp đến cho thịt + tôm + gan + lòng gà + mực vào xào. Khi thấy thịt săn lại nêm muối + nước mắm +

bột ngọt + tiêu vào. Gia vị vừa rút vào thịt, để cà rốt + cải ngọt + su hào + bông cải + cần tàu + cà chua vô, tiếp tục xào và cho vào vài muỗng nước dùng. Rau cải vừa chín tới, đổ 1 chén nước nấu gà có pha bột vào. Nêm lại vừa ăn. Nước bột trong, nhấc xuống cho thêm dầu mè + dầu hào + cua vào trộn đều.

3. Trình bày

Đổ tất cả hỗn hợp trên vào dĩa mì. Bên trên để ít cọng ngò và rắc thêm tiêu.

Khi ăn dọn thêm 1 chén nước tương có ớt xắt lát để lên mặt.

* Mì Xào Tôm Thịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g mì sợi
- 100g tôm bạc
- 100g thịt nạc
- 200g giá
- Bột ngọt - xì dầu
- Tỏi - hành - hẹ - ngò
- Dầu ăn - đường
- Ớt, chanh - nước mắm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: lột vỏ chừa đuôi, chẻ lưng chà muối rửa sạch để ráo.
- Thịt nạc: xắt miếng mỏng.
- Hành lá, hẹ: xắt khúc. Tỏi, hành: bằm nhỏ.
- Mì: trụng sơ qua nước sôi rồi đổ ra rổ xối nước lạnh để ráo, hoặc có thể thay bún khô xào tương tự.
- Giá: rửa sạch để ráo.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu nóng cho tỏi, hành phi thơm cho thịt vào xào chín, tôm nêm tiêu, bột ngọt, muối, xì dầu trộn đều nhấc xuống xúc ra dĩa. Rửa chảo sạch.
- Để chảo lên bếp cho 3 muỗng xúp dầu, hành tỏi phi vàng, 2 muỗng xúp xì dầu, 1 muỗng cà phê bột ngọt, ½ muỗng cà phê muối, 1 muỗng xúp nước lạnh, nấu sôi cho mì vào trộn đều, cho hỗn hợp thịt xào vào trộn đều độ 5 phút nhấc xuống.

3. Trình bày

Xúc mì ra dĩa, trên để thịt, tôm, rắc tiêu, ngò lên mặt. Món này ăn thêm với nước mắm chanh tỏi ớt hoặc xì dầu vắt chanh, ớt xắt lát mỏng.

** Ghi chú*

Nếu muốn ăn hủ tiếu hoặc bún khô xào thay mì, cách làm tương tự, bún hoặc hủ tiếu trụng sơ qua, khi xào bún trên chảo cho giá hẹ xào chung.

* Mì Xào Tôm Xốt Dầu Hào

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g mì trứng
- 12 con tôm bạc thẻ to
- 200g jambon
- 100g thịt heo mềm
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + 4 tép tỏi + dầu ăn + kíp chấp + xì dầu + dầu mè + dầu hào + bột năn + màu vàng.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mì: nước sôi cho mì vào trụng chín, vớt ra dội qua nước lạnh để ráo, trộn dầu ăn phi tỏi vào xốc đều.

- Tôm bạc thẻ: rửa sạch để ráo, rang khô với chút muối bóc vỏ chừa đuôi.

- Jambon: xắt sợi, xào sơ.

- Thịt heo: thái mỏng ướp tiêu + muối + đường + bột ngọt + màu vàng + bột năn 1 muỗng cà phê + 2 muỗng cà phê nước lạnh tráng mỏng.

- Tỏi: đập dập, bóc vỏ, bằm nhuyễn.

- Ngò: rửa sạch để ráo. Cà, ớt: tỉa hoa.

2. Chế biến

Chảo nóng cho 2 muỗng xúp dầu + 1 muỗng xúp tỏi bằm + ớt xanh thái sợi + muỗng xúp bơ đậu phộng + xì dầu + kíp chấp xào thật đều + dầu mè + tiêu + bột ngọt + đường nêm vừa ăn, cho tôm vào xốc nhanh tay nhấc xuống, lấy tôm ra.

Trộn hỗn hợp xốt mì.

3. Trình bày

Xếp mì ra dĩa, xung quanh để tôm + jambon + thịt heo + ngò + cà + ớt cho đẹp.

Món này dùng trong tiệc cưới kèm với lẩu.

Dùng trong gia đình.

* Mì Xào Tam Nương

I. NGUYÊN LIỆU:

- 5 gói mì ăn liền
- 50g thịt cua
- 100g tôm tươi
- 100g nấm rơm
- 30g tương xí muội
- 2 trái cà chua
- 2 bộ lòng gà có trứng non
- 100g xá xíu - 1 củ cà rốt nhỏ
- 4 muỗng canh dầu
- 2 muỗng cà phê cà màu
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng canh bột năn
- 1 chén nước lèo hay 1 bịch nước dừa nhỏ
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà chua tỉa hoa, hành tỏi bằm nhỏ. Xá xíu thái sợi. Tôm lột vỏ chừa đuôi rút chỉ trên lưng rửa sạch để ráo nước. Ướp tôm hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt vừa ăn.

- Nấm rơm gọt bỏ gốc, ngâm nước muối, xả sạch trụng sơ, nấm to chẻ miếng, nấm nhỏ để nguyên. Cà rốt thái chỉ, trụng sơ. Một nửa hành tỏi phi dầu.

- Lòng gà tỉa hoa, ướp gia vị như tôm để 20 phút cho thấm.

2. Chế biến

Bắc dầu sôi đổ hành tỏi vào phi thơm cho lòng gà vào xào, lòng gà săn cho tôm vào xào đều, để cà rốt, nấm rơm vào, cho thịt cua vào xào đều, nếm vừa ăn.



Lẩu cua



Lẩu tôm càng



Canh cá thác lác nấu cải bẹ xanh



Canh chua cá bông lau



Bò nướng vỉ



Bò nhúng giấm



Vịt quay me



Vịt quay Tứ Xuyên



Chả cua



Cơm rang lạp xưởng



Bì cuốn



Chạo tôm



Kiệu chua



Cút farcis



Cá cơm chiên dòn



Bánh xèo

Bắc nước sôi, trụng mì vớt ra liền để ra rổ cho ráo nước trút ra dĩa. Trộn hành tỏi phi thơm.

Xốt xí muội: Nước lèo (hay nước dừa) 1 chén, nêm muối, đường, bột ngọt, nước tương. Hòa nước dừa, bột năng để riêng 1 chén. Bắc chảo lên cho 1 muỗng canh dầu sôi, cho hành tỏi phi thơm, cho cà màu vào xào, đổ tương xí muội bỏ hột vào (nếu không có cà màu lấy ruột gà bằm nhỏ + chút màu gạch tôm).

Để chén nước lèo vào xốt đợi sôi, quậy chén bột năn vào nước xốt sền sệt, nếm vừa ăn.

3. Trình bày

Chế nước xốt lên dĩa mì, xúc đồ xào đổ lên, rắc tiêu lên.

Bày 2 bông cà chua và ngò.

* Mực Xào

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g mực ống tươi, 2 trái cà chua chín đỏ
- 1 trái dưa leo - 5 cọng cần tây - 1 củ hành tây
- 2 cây cải ngọt - ½ củ tỏi, ớt
- 1 muỗng dầu mè - 1 muỗng xúp bột năn
- Dầu ăn, tiêu, đường, bột ngọt, muối, nước mắm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mực: làm sạch, chẻ đôi theo chiều dài, dùng dao mỏng lạng xéo ở bề trong thành những ô chéo nhỏ hình thoi (lạng theo chiều dài xong, lạng theo chiều ngang). Xắt mực ra thành từng miếng 4cm chiều ngang và 5cm chiều dài, để khi xào mực cuốn tròn lại và nổi gai.

- Cải ngọt: rửa sạch, đập giập ở phần cọng để khi xào, cải mau thấm. Cắt khúc độ 4cm. Để cọng và lá riêng. Cọng luộc sơ trong nước sôi có bỏ một chút muối.

Dưa leo: chẻ làm 4, móc bỏ ruột, vẫn để nguyên vỏ xanh. Dùng dao khứa nhẹ lên vỏ xanh và sau đó xắt xéo miếng độ 2cm bề dày.

Cà chua: rửa sạch, cắt làm 6 múi.

Hành tây: lột vỏ, cắt múi dày 1cm.

Ớt + tỏi: đập giập, xắt lát.

Cần tàu: cắt khúc, dùng kim gút chẻ cong, ngâm trong nước cho nở bông, để lá riêng.

Hành lá: cắt nhỏ cọng, lá để riêng.

Bột năn : quậy trong 2/3 chén nước + 3 muỗng giấm chua, 1 muỗng đường + một chút tiêu. Nêm có vị chua chua ngọt ngọt.

2. Chế biến

- Chảo dầu nóng cho tỏi vào. Tỏi vàng thơm bỏ mực vào xào nêm muối, nước mắm, tiêu, bột ngọt. Mực se lại, vớt ra để riêng.

- Chảo dầu nóng cho tỏi vào. Tỏi vàng thơm cho cọng cải + cà chua + lá cải + lá cần vào xào. Cho vào 1/3 chén nước sôi, đảo cải cho vừa chín tới cho ớt + mực trộn vào xào + nước bột.

Nêm lại cho vừa ăn, bột trong nhấc xuống, đổ dầu mè + hành lá vào.

3. Trình bày

Múc mực ra dĩa, xung quanh trang hoàng bằng cọng cần chẻ hoa. Bên trên rắc tiêu cho thơm và xếp thêm vài cọng ngò.

Món này ăn nóng với cơm và nước tương tỏi ớt.

* Ngó Sen Xào

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g ngó sen
- 150g tôm bạc thẻ to
- Hành lá, ngò rí
- Dầu ăn (3 muỗng)
- Nước mắm, muối, tiêu, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ngó sen: tước bỏ vỏ bên ngoài, cắt dài khoảng 5cm, rửa sạch, để ráo.
- Tôm bạc thẻ: rửa sạch, lột vỏ, chẻ đôi dọc theo thân còn chừa phần đuôi.
- Hành, ngò: rửa sạch, thái nhỏ.

2. Chế biến

- Bắc chảo khử dầu nóng cho tôm vào đảo đều, nêm một chút muối và ½ muỗng nước mắm + tiêu.

- Cho ngó sen vào chảo, trộn đều thêm ½ chén nước sôi vào chảo. Đậy nắp lại cho mau chín, nêm lại vừa ăn, cho hành ngò vào và bắc chảo xuống.

3. Trình bày

Múc thức ăn ra dĩa, bên trên để vài cọng ngò và rắc thêm tiêu vào.

Ngó sen ăn với nước mắm chanh + tỏi + ớt.

Lưu ý: Ngó sen không để chín quá ăn không ngon.

* Nghêu Xào Bạc Hà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g thịt nghêu
- 1 cây bạc hà to
- ½ chén sả bào
- 2 trái ớt đỏ, ngò gai, lá quế
- 1/3 muỗng bột cà ry
- 1 củ hành tây
- 2 tép tỏi
- Nước mắm, tiêu, muối, bột ngọt
- 3 muỗng canh dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nghêu: rửa sạch, để ráo.
- Bạc hà: tước bỏ vỏ, rửa sạch, thái xéo dầy độ 1cm.
- Sả + ớt + tỏi: đâm nhuyễn.
- Củ hành: lột vỏ, rửa sạch thái dầy độ 0,2cm.
- Ngò gai + quế: rửa sạch thái nhỏ.
- Ớt: chừa lại 1 trái xắt khoanh xéo.

2. Chế biến

- Bắc chảo nóng, cho vào 2 muỗng dầu phi tỏi + sả + ớt cho thơm. Cho nghêu vào xào sơ, nêm muối + nước mắm + bột cà ry + một chút bột ngọt. Nhắc xuống để vào dĩa.

- Cho 1 muỗng dầu vào chảo, dầu nóng bỏ củ hành vào xào cho thơm. Cho bạc hà vào xào vừa chín, đổ nghêu vào xào chung với bạc hà. Nêm lại vừa ăn, cho thêm một chút đường + 2 muỗng nước sôi.

3. Trình bày

Bạc hà chín nhắc xuống, cho nghêu vào dĩa nêm rau quế + ngò gai, trên mặt để vài lát ớt đỏ.

Món này ăn nóng với nước mắm ớt tỏi chanh.

** Ghi chú*

Nghêu xào vừa chín, không để lâu trên lửa, nghêu sẽ dai và thịt bị teo nhỏ lại.

* Nui Ý

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 bó nui dài loại ống to
- 3 củ hành tây trắng
- Ngò - 200g cà hộp loại ngon
- 600g thịt bò filet
- 4 muỗng xúp màu hột điều đỏ
- 100g hành tím
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + 6 tép tỏi + xì dầu + dầu ăn

II. CÁCH LÀM

1. Chuẩn bị

- Hành tây trắng: bóc vỏ, cắt dọc làm 6.
- Ngò: rửa sạch, để ráo.
- Hành tím: bào mỏng, phi vàng.
- Tỏi: đập giập, bóc vỏ, bằm nhuyễn.

2. Chế biến

- Nui dài: nước sôi cho chút muối, cho nui vào luộc khoảng 15 phút vớt ra dội qua nước lạnh để ráo, cắt ngắn 6cm đem hấp lại 10 phút, lấy ra trộn đều với dầu hột điều đỏ + 2 muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng xúp bột ngọt + 1 muỗng xúp đường. Chảo nóng cho 4 muỗng xúp dầu + hành tây + 1 muỗng xúp cà hộp xào chín + nui xào đều cho thật thấm + 1 muỗng xúp xì dầu. Lấy ra để ráo.

- Thịt bò filet lau khô, bằm nhuyễn, 2 muỗng xúp dầu phi, 1 muỗng xúp tỏi bằm + thịt bò xào nhanh tay + 1 muỗng xúp cà hộp + tiêu + bột ngọt + đường + xì dầu.

- Cho nui ra dĩa + thịt bò lên trên.

3. Cách dùng

Món này dùng nóng với xì dầu, ớt thái khoanh.

* Rau Muống Xào

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 bó rau muống
- Hành lá, tỏi
- Dầu, tiêu, nước mắm, muối, bột ngọt.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rau: lặt bỏ bớt phần cọng già và lá, rửa sạch, ngắt khúc 5cm.

- Bắc nước thật sôi - cho vào một chút muối, bỏ rau vào luộc sơ, vừa chín tới, nhắc xuống đổ ra rổ cho ráo nước.

2. Chế biến

- Chảo dầu nóng phi tỏi + cọng hành lá cho thơm, lửa cao cho rau vào xào, nêm nước mắm + bột ngọt + tiêu vào. Nhắc xuống, xúc rau ra dĩa.

Trường hợp phải luộc rau trước là để rau có màu xanh đẹp khi xào.

3. Trình bày

Trường hợp xào rau trực tiếp không qua giai đoạn luộc sơ, màu rau khi xào xong, không đẹp nhưng ăn bổ hơn vì các dưỡng chất không bị mất đi trong nước luộc.

* Rau Xào Thập Cẩm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 100g đậu Hà Lan
- 100g củ cải trắng
- 1 trái dưa leo
- 1 bộ lòng gà
- 100g bông cải - 100g cà rốt
- 100g thịt nạc, hành lá
- Cần tây, tỏi, tiêu - Bột ngọt, đường, dầu
- Xì dầu, 1 muỗng cà phê bột năn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc: Xắt miếng mỏng bản to.

- Lòng gà: Làm sạch, mề gà xắt ô chéo thành hoa.

- Cà rốt, củ cải trắng: Cắt khúc độ 5cm, xắt miếng mỏng dày 5 ly, dùng miếng sắt dợn ấn thành miếng dài rộng cỡ 5 ly.

- Dưa leo: Bỏ ruột, xắt miếng dài 5cm, ngang 5 ly.

- Bông cải: Xắt miếng nhỏ ngâm nước rửa sạch.

- Đậu Hà Lan: Tước sơ rửa sạch hoặc thế đậu que tước sơ cắt khúc chẻ.

- Cần tây, hành lá: Rửa sạch xắt lá, cọng để riêng.

- Tỏi: Bằm nhỏ.

2. Chế biến

- Bắc chảo nóng cho 1 muỗng xúp dầu, ½ muỗng cà phê tỏi phi vàng, cho thịt, lòng gà xào chín nêm bột ngọt, tiêu, chút muối, xì dầu. Nhắc xuống xúc ra dĩa, rửa chảo sạch.

- Bắc chảo nóng cho 2 muỗng dầu, ½ muỗng cà phê tỏi phi vàng, cho hỗn hợp cải vào xào, cho 2 muỗng xúp nước lạnh đậy nắp lại độ 5 phút cho hỗn hợp chín đều, mở nắp nêm gia vị muối, xì dầu, bột ngọt, tiêu vừa ăn, cho thịt, cọng cần, bột năn hòa chút nước lạnh đảo đều, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Múc đồ xào ra dĩa rắc tiêu ngò, thịt lên mặt. Món này dùng nóng với cơm. Chấm thêm xì dầu, vài lát ớt xắt mỏng hay nước mắm chanh tỏi ớt.

* Thập Cẩm Xào

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g tôm thẻ - 1 củ cà rốt + 200g đậu Hà Lan dẹp
- 200g nấm rơm búp - 100g cá thác lác
- 100g giò sống - 1 trái cà - 2 trái ớt
- 1 chén nước lèo + 50g bột năn + ngò
- 200g gan heo + 1 muỗng xúp giấm
- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi, dầu mè, dầu hào, xì dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: lột vỏ, chẻ lưng, chà muối rửa sạch, chừa đuôi.
- Ướp tôm: tiêu + bột ngọt để tôm thấm 15 phút.
- Cà rốt: gọt vỏ, cắt mỏng 0,3cm tỉa hoa luộc sơ.
- Đậu Hà Lan dẹp: tước hai đầu, nước sôi cho chút muối + nước tro tàu, 5 phút vớt ra dội qua nước lạnh, ngâm nước đá 5 phút.
- Nấm rơm búp: gọt sạch ngâm qua bột năn + nước lạnh 5 phút, xả sạch.
- Cá thác lác: nêm tiêu + bột ngọt quết với nước muối cho dai, vò thành viên hấp sơ.
- Giò sống: nêm tiêu + bột ngọt vò thành viên chiên sơ.
- Cà: tỉa hoa.
- Ớt: một trái tỉa hoa, trái bào mỏng.
- Gan heo: nước sôi + chút giấm + chút muối luộc khoảng 5 phút rửa sạch, thái mỏng 0,5cm.
- Ngò: rửa sạch để ráo, tỏi băm nhuyễn.

2. Chế biến

- Chảo nóng, cho 2 muỗng xúp tỏi bằm phi vàng cho tôm + cá + giò sống + gan + cà rốt + nấm + nước lèo + gia vị + bột năn hòa nước lạnh cho sanh sánh + đậu Hà Lan dẹp, nhấc xuống.

3. Trình bày

Cho thập cẩm ra dĩa tròn hoặc dĩa oval, rải ngò + tiêu + giữa để cà + ớt tỉa hoa. Món này dùng với xì dầu, ớt thái khoanh.

* Sườn Xào Chua Ngọt

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg sườn non - 50g củ hành nhỏ + tỏi
- 1 muỗng cà phê bột ngọt - 1 muỗng xúp nước mắm ngon
- 1 chút tiêu - 100g bột mì - Dầu ăn, 100g cải soong
- Xốt chua ngọt - 10 củ kiệu chua
- 1 muỗng xúp xì dầu - 50g đường, một chút muối
- 1 củ gừng - 3 muỗng xúp bột năn - 1 củ hành tây

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Sườn: rửa sạch, chặt ra từng miếng vuông to cạnh độ 3 - 4cm. Ướp vào sườn: hành tỏi bằm nhỏ + nước mắm + bột ngọt + tiêu trộn đều, để sườn độ 1 giờ cho sườn thấm đều gia vị.

- Đặt soong lên bếp xào cho sườn khô nước, xong đổ nước lạnh vô ngập sườn, hầm cho sườn mềm và cạn nước.

- Bột mì hòa với nước lạnh cho đặc sền sệt, gắp sườn nhúng vào bột cho bột phủ hết miếng sườn.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu nóng, cho từng miếng sườn vào, chiên vàng.

Xốt chua ngọt

- Kiệu: Xắt mỏng.
- Gừng: Xắt sợi.
- Hành tây: Xắt miếng vuông to cạnh độ 2cm.
- Cho vào soong: 1 chén giấm + một chút muối + xì dầu + bột ngọt + đường, trộn đều, bắt soong giấm lên bếp nấu, bột năn hòa với nước lạnh cho hơi loãng, cho vào nồi giấm cho nước xốt được sánh sánh, cho kiệu + gừng + hành tây vào, nêm lại cho vừa ăn, thấy xốt chua chua, ngọt ngọt là được, nhắc xuống.

3. Trình bày

Sườn chiên để vào giữa dĩa hình bầu dục, xung quanh bày cải soong khi ăn rưới xốt chua ngọt lên. Món này ăn nóng.

* Su Hào Xào

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g thịt bò filet	- ½kg su hào
- 1 củ cà rốt	- 1 củ hành tây
- Hành lá, ngò	- 5 củ hành tím
- 5 tép tỏi	- Nước mắm, muối, tiêu, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò: rửa sạch, lóc bỏ bầy nhầy, xắt lát mỏng.
- Su hào + cà rốt: gọt vỏ, rửa sạch, thái mỏng.
- Hành tây: Xắt dọc theo củ dầy 0,5cm.
- Củ hành tím + tỏi giã nhuyễn.
- Hành lá, ngò: cắt nhỏ.
- Nêm ½ hành tỏi giã nhuyễn + ½ muỗng đường + tiêu + muối + bột ngọt. Ướp tất cả vào thịt, để độ 30 phút cho thấm.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu nóng cho hành tỏi bằm vào cho thơm. Đổ su hào + cà rốt vào xào, nêm nước mắm + tiêu vừa ăn, chế 1/3 chén nước sôi vào xào cho su vừa chín tới, nhắc xuống.

- Bắc chảo dầu khác, cho hành tỏi vào xào cho thơm, cho củ hành tây vào + thịt bò xào vừa chín. Cho su + cà rốt vào, nêm lại vừa ăn, cho bột ngọt + tiêu vào. Tất cả đều xào vừa chín tới, không xào mềm.

3. Trình bày

Cho đồ xào ra dĩa, rắc tiêu, hành lá, ngò.

Món này ăn nóng với nước mắm tỏi ớt chanh.

* Thịt Bò Xào Cải Làn (cải rổ)

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg thịt bò
- ½kg cải làn (cải rổ)
- 1 muỗng xúp rượu thơm
- 1 muỗng cà phê đường
- 2 muỗng xúp dầu ăn
- 1 muỗng xúp bột năng
- 1/3 muỗng cà phê thuốc tiêu mặn
- 5 tai nấm hương hoặc nấm đông cô
- 1 muỗng cà phê dầu mè + 3 muỗng xúp nước lạnh
- ½ muỗng cà phê tiêu
- Hành lá - Vài lát gừng
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- Xì dầu, dầu hào để xào
- 1 củ tỏi xắt mỏng, băm nhỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gừng: đập giập cho 2 muỗng xúp rượu thơm vào ngâm độ ½ giờ, vớt gừng ra bỏ, lường lấy 1 muỗng xúp rượu thơm (xem bài xá xíu).

- Thịt bò: Xắt từng lát mỏng như thịt xào.

- Cho thịt bò vào thau, ướp vào thịt: 1 muỗng xúp rượu thơm + đường + dầu ăn + bột ngọt, dầu mè, tiêu, thuốc tiêu mặn + hành lá lấy phần trắng, đập giập bỏ vào thịt trộn đều để độ ½ giờ cho thịt thấm.

- Cải: cắt bỏ bớt lá già, cắt ra làm 4 khúc, chẻ dọc bản 1,5cm, rửa sạch để ráo nước. Bắc soong nước sôi, cho 1 muỗng cà phê dầu vào, bỏ cải vào, trụng sơ cải độ 1 phút, vớt ra liền, xả nước lạnh để ráo nước.

- Nấm hương: ngâm nước, rửa sạch, chẻ làm 4.

2. Chế biến

- Bắc chảo nóng cho 5 muỗng xúp dầu ăn vào, cho tỏi còn lại vào, kế cho nấm hương và cải vào xào chung, thêm 3 muỗng canh nước lạnh, nêm xì dầu + đường + muối + bột ngọt, xào độ 10 phút cho cải hơn chín, cho thịt bò vào, kế cho 1 muỗng xúp bột năng hòa với 3 muỗng xúp nước lạnh quậy đều cho vào chảo cải luôn, đợi bột chín sền sệt bắc xuống cho thêm 1 muỗng dầu mè.

3. Trình bày

Xúc ra dĩa, rắc tiêu lên cho thơm.

Món này ăn chung với cơm.



* Thịt Bò Xào Ớt Đà Lạt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 150g thịt bò filet
- 1 củ hành tây
- Tỏi, ngò, xì dầu
- 300g ớt Đà Lạt - 1 củ cà rốt
- Bột ngọt, đường, tiêu
- 1 muỗng cà phê bột năn , dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò: Rửa sạch lau khô, lóc sạch gân xắt miếng thật mỏng bản to. Ướp vào thịt ½ muỗng cà phê bột ngọt, ½ muỗng cà phê tỏi bằm, 1 muỗng cà phê xì dầu, 1 muỗng cà phê dầu, chút tiêu, để ½ giờ cho thấm.

- Ớt: chẻ dọc cắt xéo hoặc tỉa hoa tùy ý.

- Cà rốt: tỉa hoa xắt miếng mỏng.

- Hành tây: chẻ dọc làm 6 hoặc 8.

- Ngò: rửa sạch.

- Tỏi: băm nhỏ.

2. Chế biến

Bắc chảo nóng cho 1 muỗng xúp dầu, ½ muỗng cà phê tỏi phi vàng cho thịt bò vào xào vừa chín (lửa thật to để thịt không bị ra nước), nhấc xuống rắc thêm chút tiêu xúc ra dĩa.

- Để chảo nóng cho 1 muỗng xúp dầu, ½ tỏi phi vàng cho ớt và cà rốt vô xào, gần chín cho củ hành tây, nêm bột ngọt, xì dầu, chút muối xào đều, cà rốt, ớt chín, cho thịt bò vào, bột năn hòa nước lạnh tưới vào, trộn đều nhấc xuống, rắc thêm ngò, tiêu.

3. Trình bày

- Xúc đồ xào ra dĩa, củ hành tây xếp thành bông trên dĩa, xung quanh xếp thịt và rải thêm ngò. Món này ăn nóng với cơm, chấm thêm xì dầu, ớt xắt khoanh.

* Thịt Bò Xào Thơm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g thịt bò bằm
- 1 muỗng cà phê bột năn
- 1 củ tỏi, ớt, muối
- ½ trái thơm
- 1 trái cà chua chín
- 2 cọng cần tây
- Hành lá, ngò, xì dầu
- Bột ngọt, tiêu, đường
- 100g củ hành tây

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò: lóc bỏ bầy nhầy nếu có, xắt lát mỏng có bản dài độ 5cm, ngang 2cm. Ướp 1/3 tỏi, bột ngọt, tiêu, chút xì dầu để nửa giờ cho thấm đều gia vị.

- Củ hành tây: lột vỏ rửa sạch chẻ dọc bản độ 1cm.

- Thơm: chẻ 2, bỏ bớt lõi, xắt miếng dày độ 1cm.

- Cà chua: tỉa hoa hồng.

- Cần tây, hành lá: xắt khúc độ 3cm.

- Tỏi: lột vỏ bằm nhỏ.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu nóng cho 1/3 tỏi vào phi vàng. Cho thịt bò vào xào chín (lửa to), nhắc xuống xúc ra dĩa, rửa chảo lại.

- Để chảo lên bếp, 2 muỗng xúp dầu, tỏi còn lại phi vàng, cho củ hành tây, thơm vào xào sơ, nêm gia vị bột ngọt, chút xì dầu hoặc nước mắm, nêm vừa ăn. Thơm vừa chín đổ thịt bò vào trộn đều. Bột năn hòa chút nước lạnh cho vào hơi sền sệt, hành cần xắt khúc đảo đều nhắc xuống.

3. Trình bày

Cho đồ xào ra dĩa, rắc thêm tiêu, ngò cho thơm, để thêm cà, ớt tỉa hoa cho đẹp. Món này dùng nóng với cơm, chấm thêm nước mắm tỏi ớt chanh.

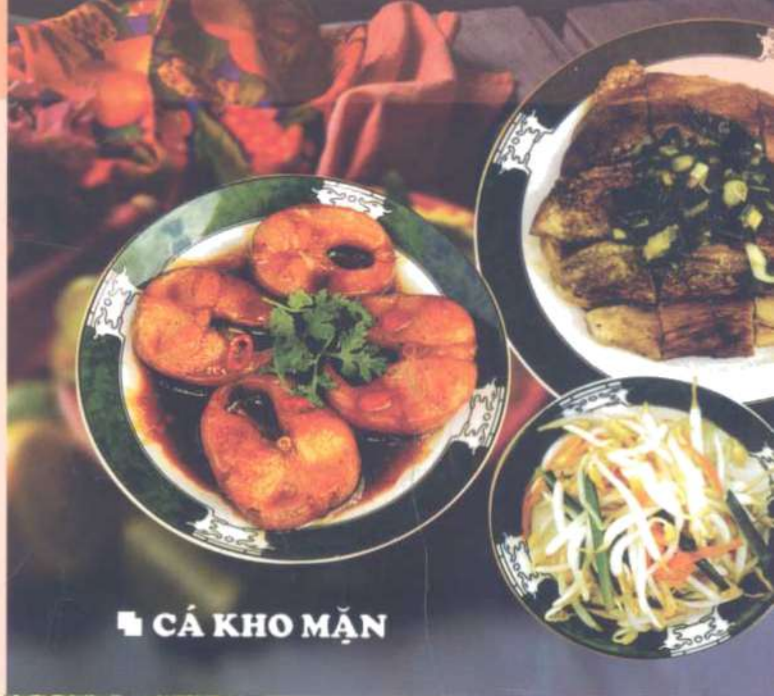


III/15. CÁC MÓN CÁ

- Bóng cá dứa nhồi giò sống
- Cá biển xốt yaourt
- Cá chẽm chiên xốt chua ngọt
- Cá chẽm chiên giòn xốt sữa tươi
- Cá chim hấp nấm
- Cá chiên thập cẩm
- Cá chiên xốt chua ngọt
- Cá chiên tương
- Cá chiên xù
- Cá cơm chiên giòn
- Cá chưng tương
- Cá đùm lá bạc hà
- Cá đuối kho sả ớt
- Cá đuối tái chanh
- Cá đút lò
- Cá hấp đông lạnh
- Cá lóc hấp
- Cá hấp bạc hà
- Cá hấp chanh
- Cá hấp kho me
- Cá hộp
- Cá hú nấu măng chua
- Cá kho cà
- Cá kho mỡ ớt
- Cá kèo kho rau răm
- Cá kho rim
- Cá kho thơm
- Cá kho tiêu
- Cá khô chưng gừng
- Cá lạc nấu cà ri
- Cá linh kho khóm
- Cá lóc chà bông
- Cá lóc chiên giòn
- Cá lóc kho
- Cá lóc nướng trui
- Cá lóc quay
- Cá lóc xốt ngũ liễu
- Cá lóc xào
- Cá lóc xào nước dừa
- Cá muối chiên
- Cá muối hầm dừa
- Cá muối sả ớt
- Cá nấu bông cải
- Cà chua dồn cá
- Cà nhồi cá kiểu phương Tây
- Cá nhồi nấm đút lò
- Cá nướng nui
- Cá phèn chiên cà
- Cá quay xốt bạch tuyết
- Cá quay xốt patê gan
- Cá lóc rút xương chiên vàng
- Cá rút xương nướng vàng
- Cá rút xương đút lò
- Cá rút xương trộn xốt
- Cá thác lác xốt nước cốt trái thơm
- Cá thu chiên xốt cà
- Cá thu kho
- Cá thu kho trà
- Cá thu ương giả
- Cá thu nấu nho
- Cá thu nướng cao cấp
- Cá thu quay khoai tây
- Chả cá thu
- Cá trê nướng nước mắm gừng
- Cá xốt cà
- Cá viên xốt kem tươi
- Chả cá Bắc Kinh
- Kim tiền cá chẽm
  (cá chẽm cuộn mỡ chài)
- Kình ngư sa lưới
- Lý ngư hấp xí muội
- Cá nhồi



MÓN CÁ



CÁ KHO MẶN

CANH CHUA CÁ HE





■ CÁ BÔNG LAU KHO TỘ

MÓN CÁ



■ CÁ LÓC HẤP

* Bóng Cá Dưa Nhồi Giò Sống

I. NGUYÊN LIỆU:

- 100g bóng cá dưa, mua thứ chiên rồi, lựa miếng trong xôm xốp và tròn cánh như bông hồng thì đẹp hơn

- Nấm hương: một nắm	- 1 củ hành tây	- 1 củ cà rốt
- ½ con gà	- 100g bông cải	- Gừng
- 300g sườn heo	- 150g giò sống	- Hành ngò, tiêu hột
- 100g tôm khô	- 1 muỗng cà phê phèn chua	

- 100g đậu haricot vert, (đậu Hà Lan)
- Bột ngọt, nước mắm, muối, tiêu, củ hành nhỏ.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gừng: Giã nhỏ lấy nước.
- Đậu que: Tước sơ, xắt dài 3cm.
- Nấm hương: Ngâm nước, rửa sạch, cắt sợi, bằm nhỏ.
- Hành tây: Xắt nhỏ, mỏng.
- Cà rốt: Cắt ngắn độ 3cm, chẻ lại làm 6 theo chiều dọc.
- Bông cải: Cắt ngắn độ 3cm ngâm trong nước muối độ 5 phút vớt ra rửa sạch để ráo nước.
- Sườn heo: Chặt nhỏ bằng đốt ngón tay.
- Gà: Lóc thịt xắt mỏng và dài độ 3cm xương gà để nấu nước ngọt.

2. Chế biến

- Cho 4 tô nước lạnh vào nồi, cho chút muối và củ hành nhỏ xắt mỏng vào cho thơm, đợi nước nóng cho sườn heo và xương gà vào, khi nấu nhớ hớt bọt cho nước trong. Độ 10 phút cho tôm khô vào. Nấu cho sườn heo và xương gà mềm nêm vừa ăn nhấc xuống, dùng rây lọc lại cho kỹ dùng làm nước lèo (nước dùng).
- Bóng mua về ngâm trong nước phèn chua và hàn the (để nấu cho khỏi nát) độ 5 phút xong rửa lại với nước gừng. Dùng tay ép nhè nhẹ cho ráo nước.
- Nấm hương trộn chung với giò sống nhồi vào bóng, giữa để hột tiêu, để ra dĩa.
- Bắc nước lèo lên bếp cho sôi trở lại, cho cà rốt đợi chín cho bông cải, đậu que, kế cho hành tây.
- Đợi cho các thứ trên chín, thả bóng vào, nêm tiêu, muối, nước mắm và bột ngọt cho vừa ăn, vài phút nhấc nồi ra ngay kẻo bóng bị nát.

3. Trình bày

Khi ăn múc ra tô, rắc hành ngò xắt nhỏ lên trên mặt. Món này ăn nóng.

* Cá Biển Xốt Yaourt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 miếng cá biển (loại ít xương) khoảng 150g
- 4 con tôm lớn - 1 quả ớt đỏ (ớt Đà Lạt)

- 3 hũ yaourt
- 4 cọng thìa là
- 3 muỗng xúp dầu ô liu
- 2 trái cà - 4 cọng ngò tây
- ½ bó hẹ tây
- Muối, tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt cắt bỏ cuống rửa sạch và để ráo nước, chẻ ớt ra làm hai và bỏ hột, sau đó cắt ớt ra thành từng miếng nhỏ.

- Đặt soong nước nhỏ lên bếp, bỏ cà vào khi nước đang sôi khoảng một phút, đem cắt ra làm đôi và bỏ hột, cắt cà ra thành những miếng nhỏ.

- Rửa sạch và để khô ráo ngò tây, thìa là, hẹ tây. Tất cả xắt nhuyễn.

2. Chế biến

- Quậy yaourt trong hũ cho lỏng ra, thêm vào một nửa rau thơm đã xắt nhuyễn, 1 muỗng dầu ôliu và ½ nước cốt chanh vào. Nêm muối và tiêu cho vừa ăn.

- Rửa sạch cá và thấm khô bằng khăn hoặc giấy thấm nước.

- Cắt cá ra thành 4 miếng hình chữ nhật và đặt vào trong soong. Trên 4 miếng cá là 4 con tôm, kế đến để ớt và cà chua. Thêm một ít muối tiêu vào. Rắc phần rau thơm còn lại lên trên.

Đậy nắp lại và đem nấu khoảng 15 phút.

- Trước khi ăn nên hâm nóng yaourt, nhưng không để sôi.

3. Trình bày

- Khi cá vừa chín lấy cá ra và bày trên một cái dĩa. Món này dùng nóng với xốt yaourt và có thể ăn với cơm.

* Cá Châm Chiên Xốt Chua Ngọt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 hột vịt
- 300g bột mì số 8
- 50g kiệu chua
- 50g dưa gừng
- 1 củ hành tây, hành lá
- 1 chén dầu ăn
- 1 chai xì dầu - giấm
- 1 con cá châm (hoặc cá chép)
- 50g nấm đông cô
- 1 hộp cà nhỏ - 3 trái ớt chín
- 1 củ cà rốt - 1 cây cần tây
- 200g bột mì tinh
- 200g đường cát
- 300g cải soong (xà lách soong)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: Đánh hết vảy, dùng dao xẻ ở phía lưng cá xuống bụng không cho đứt hai ra, móc bỏ mật và mang. Đuôi cá chừa lại.

- Nấm đông cô: Ngâm nở, cạo, rửa sạch, thái sợi.

- Dưa gừng, dưa kiệu: Thái sợi.

- Ớt: 2 trái thái sợi, 1 trái tỉa hoa ngâm nước cho nở đẹp.

- Cà rốt: Thái sợi.

- Củ hành: Thái sợi.

- Cải soong: Lặt rễ, rửa sạch, để ráo nước.

- Hành lá: Cắt dài khoảng 15cm (kể từ phần trắng) dùng que nhọn, tỉa hoa ngâm nước.

- Lá: Cắt ngắn 3cm tỉa hoa.

2. Chế biến

- Xốt chua ngọt: 2 muỗng xúp bột mì tinh quậy tan với ½ chén nước lạnh và ½ chén giấm. Chảo đun nóng, cho vào 2 muỗng xúp dầu đợi sôi, cho củ hành vào, kế cho cà hộp, ớt, cà rốt, dưa gừng, dưa kiệu, nấm đông cô thái sợi vào xào chín. Nêm muối, đường cho vừa chua, vừa ngọt là được. Sau cùng chế chén bột đã quậy tan với giấm và nước lạnh vào, quậy thấy xốt sền sệt là được. Nêm vừa ăn bắc xuống.

- Lòng đỏ hột gà quậy tan, thoa đều 2 mặt cá, xong cho cá lăn vào bột mì. Chảo cho dầu vào thật nhiều đun nóng, thả cá vào chiên vàng.

3. Trình bày

- Để cá vào dĩa hình bầu dục, sửa cho đầu và đuôi cá ngay. Cắm ớt tỉa hoa vào đầu cá bày cải soong xung quanh cá. Xốt làm khi nãy đem chế lên mình cá, trên giữa mình cá sắp cần tây và hành lá tỉa cho đẹp. Món này ăn nóng với cơm rất ngon.

* Cá Chẽm Chiên Giòn Xốt Sữa Tươi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá chẽm
- Tiêu, bột ngọt
- 200g bột năn
- 200g sữa tươi
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- ½ muỗng cà phê đường
- 1 hột gà - ½ muỗng cà phê muối
- 1 muỗng dầu mè
- 1 Dầu để chiên
- 1 muỗng cà phê bột năn
- 1 muỗng cà phê muối bọt
- Tiêu, dầu - Hành lá, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: làm sạch chẻ ô vuông dọc ngang như tổ ong, ướp muối + tiêu + bột ngọt cho vừa ăn, lăn cá vào bột xong lăn qua hột gà đã quậy với một chút dầu mè, lăn qua bột năn lần nữa để khi chiên có tổ ong.

2. Chế biến

- Cho dầu vào chảo nóng, để cá vào chiên vàng đem ra.

- Hòa 100g nước lạnh với 1 muỗng cà phê bột năn quậy đều lọc lại. Cho sữa tươi, tiêu, muối, đường, bột ngọt vào tô quậy đều.

- Cho hỗn hợp này vào soong bắc lên bếp khuấy nhỏ lửa cho đến khi sền sệt là được.

3. Trình bày

Gần ăn chiên cá lại lần hai, sắp cá ra dĩa. Đổ xốt lên mặt rắc tiêu, hành lá cho thơm.

* Cá Chim Hấp Nấm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá chim - 1 củ gừng, ít tiêu
- Vài cái nấm đông cô - một ít cải bắc thảo
- 50g thịt heo nạc phơi khô
- Muối, đường, bột ngọt vừa đủ dùng
- Một muỗng dầu, một muỗng nước tương
- Một muỗng bột mì, một muỗng lớn nước lã
- Vài nhánh hành lá tỉa hoa.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá mua về đánh vẩy, moi ruột và rửa thật sạch. Dùng khăn lau thật khô cá. Bỏ cá vào một cái dĩa sâu.

Thái chỉ gừng và nấm đông cô rồi cắt hành lá ra từng miếng nhỏ. Bỏ cải bắp thảo, thịt heo nạc thái chỉ, bột ngọt, đường, muối, tiêu, dầu, nước tương vào chung.

2. Chế biến

- Đánh một muỗng bột cùng với nước lã cho tan rồi rưới vào tô này. Dùng đũa trộn thật đều. Để vài phút cho thấm rồi đổ lên trên con cá.

- Sau cùng bỏ vào nồi cách thủy. Đến khi tất cả đều chín thì đem ra. Đổ thật khéo vào một cái dĩa sạch. Lấy bớt xương ra. Bày lại các loại rau cho đẹp. Rắc tiêu lên cho thơm. Bày vài cọng ngò lên mặt.

* Cá Chiên Thập Cẩm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g cá chép	- 150g thịt heo quay
- 1 ức gà	- 100g cà rốt - 1 củ hành tây
- 1 bịch nước dừa	- 1 trái ớt Đà Lạt nhỏ
- 1 tép tỏi tây	- 3 muỗng canh kíp chấp
- 500g dầu ăn	- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 100g bột năn	- 2 muỗng canh bột trắng
- 2 cây xà lách	- 2 muỗng canh nước tương
- 50g bột mì	- 580g mỡ nước - 2 tép hành lá

- 2 muỗng cà phê dầu hào + 1 trứng gà
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, ngò, ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Ớt, hành tây, tỉa hoa. Hành tỏi băm nhỏ, tỏi tây rửa sạch cắt ngắn, cà rốt tỉa hoa trụng nước sôi vừa chín xối lại nước lạnh.

Cá làm sạch cắt miếng dày 7 ly ướp vào cá hành tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu mè, dầu hào, rượu trắng, nước tương, trứng gà, bột mì ướp 20 phút cho thấm, thịt heo quay chặt miếng mỏng.

2. Chế biến

Bắc chảo dầu sôi, gắp từng miếng cá lăn qua bột năn khô, áo một lớp cho đều, để cá vào chảo dầu chiên vàng. Rót bớt dầu cho hành tỏi phi thơm xào sơ thịt heo quay.

Làm nước xốt tương xí muội có kíp chấp.

3. Trình bày

Xà lách bày chung quanh dĩa, múc cá chiên vào thịt heo quay để giữa dĩa, rắc tiêu lên và chế nước xốt lên, hành lá tỉa hoa nhúng nước.

Bày cành hoa bằng hành và bông ớt.

* Cá Chiên Xốt Chua Ngọt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá chẽm hay cá bống tượng còn tươi
- 100g thịt nạc dăm
- 1 củ hành tây
- 1 trứng gà ta
- 100g xà lách soong
- 1,2kg dầu ăn
- 50g dưa kiệu
- 4 muỗng canh giấm
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 3 tai nấm hương, 1 khúc cà rốt
- 1 hộp cà hay 1 bịch cà màu
- 1 muỗng canh tàu vị iểu "con mèo"
- 1 miếng gừng non bằng tay cái
- 2 muỗng canh bột mì - 3 trái ớt
- 1 muỗng canh bột năn
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, ngò.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt: tỉa hoa ngâm nước.
- Hành tây thái chỉ.
- Hành tỏi băm nhỏ.
- Trứng gà: luộc chín, bóc vỏ, tròng trắng thái chỉ, tròng đỏ mài nhuyễn.
- Dưa kiệu: chẻ mỏng, ngâm giấm đường cho thấm.
- Nấm hương: ngâm nước, rửa sạch xắt miếng.
- Thịt nạc băm nhỏ, ướp gia vị, hành tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt, để 15 phút cho thấm.
- Cá: đánh vẩy để nguyên đầu đuôi, vi kỳ, cạo rửa, chà muối, rửa lại thật sạch, ướp gia vị 15 phút. Dồn thịt vào cá may lại. Vuốt hết xác hành tỏi ngoài da cá.

2. Chế biến

Bắc chảo dầu thật sôi, đập 2 tép tỏi vào cho thơm, cá lăn qua bột mì khô, áo đều một lớp mỏng.

Để cá vào chảo dầu chiên, cá vàng một bên mới trở.

Cá vàng đều vớt ra, rót dầu ra chừa lại 1 muỗng canh, cho hành tỏi vào dầu, cho cà màu vào phi, 2 phút xúc ra.

Làm xốt: Chế 2 muỗng canh dầu vào chảo, đợi sôi để hành tỏi bàm nhỏ vào, hành tỏi vừa vàng, cho thịt vào xào. Nước dừa hòa giấm đường, tàu vị iểu nếm vừa ăn cho vào thịt xào để cà màu, dưa kiệu vào, sau cùng để hành thái chỉ vào, nêm nếm vừa ăn nhắc xuống.

3. Trình bày

Xà lách soong sắp xung quanh dĩa hột xoài. Để cá nằm ở giữa, chế xốt lên, rải tròng trắng trứng đều lên xốt, tròng đỏ lấy muỗng cà phê nhỏ múc để từng khúm. Bày hoa ớt và ngò lên mình cá.

Miệng cá ngậm hoa ớt.

Hoa ớt còn lại rải đều trên cải.

* Cá Chiên Tương

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá chim độ 400g
- 3 củ hành tím
- 1 trái ớt chín đỏ
- 2/3 chén tương hột
- 2 tép tỏi
- Dầu ăn, đường

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: làm sạch, khứa xéo, để ráo.
- Củ hành: lột vỏ xắt lát.
- Ớt: xắt xéo vài khoanh, phần còn lại giã nhỏ.

2. Chế biến

- Nấu tương: cho 2 muỗng dầu vào chảo, dầu nóng đập giập 2 tép tỏi vào khử cho thơm. Cho củ hành vào, đảo sơ vài cái cho tương vào xào, tương sôi nêm lại vừa ăn. Tương có vị ngọt.

- *Chiên cá*

Bắc chảo cho nóng, để vào 3 - 4 muỗng dầu chờ dầu sôi già, thật nóng cho cá vào chiên. Khi cá vàng mới trở qua chiên bên còn lại. Cá vàng đều vớt ra cho vào dĩa.

3. Trình bày

Khi ăn mới để tương vào cá, bên trên trang trí thêm một vài lát ớt.



* Cá Chiên Xù

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá tai tượng hoặc cá chẽm
- Muối, rau, khế, bánh tráng, bánh hỏi, chuối chát
- Mắm nêm hoặc mắm me

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: còn sống, cho chút muối vào miệng cá, làm sạch nhớt, vuốt muối từ đầu cá đến đuôi, rửa sạch, để ráo. Dùng ghim nhọn ghim từ đầu đến đuôi cá.

2. Chế biến

Chảo dầu nóng cho cá lên xối dầu, đến khi cá xù lên, cho cá vào chảo chiên vàng. Vớt ra để ráo.

3. Trình bày

Xếp cá ra dĩa.

Dọn kèm chén nắm nêm hoặc mắm me.

Dĩa rau + khế + chuối chát + bánh hỏi trét mỡ hành + bánh tráng.



* Cá Cơm Chiên Giòn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g cá cơm loại vừa
- 100g bột giòn khô hoặc bột năn
- 100g củ kiệu chua
- 50g cải đỏ trắng ngâm chua
- 1 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- Muỗng xúp tiêu sọ rang
- 1 muỗng xúp muối hột rang lên giã nhuyễn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Cá cho vào rổ tre chà nhẹ tay, cá sạch vẩy rửa sạch, để ráo. Ướp cá, tiêu + bột ngọt + dầu mè để cá thấm 30 phút.

- Kiệu + cải chua cho ra dĩa.
- Bột giòn cho ra mâm.

2. Chế biến

Cho cá trộn đều vào bột.

Chảo dầu nóng nhiều, cho khoảng 100g cá vào chảo dầu, chiên lửa trung bình, cá vàng giòn vớt ra để ráo dầu. Chiên tiếp tục cho đến hết cá.

3. Trình bày

- Cho cá ra dĩa.

Dọn kèm:

- Dĩa củ cải ngâm giấm chua.
- Dĩa muối tiêu chanh.

* Cá Chưng Tương

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg cá bống mú, cá chẽm hoặc cá lóc
- 100g tương hột loại ngon băm nhỏ
- 1 củ gừng, rau cần tàu
- Ngò, ớt, tiêu, đường, bột ngọt
- Vài tai nấm mèo
- 1 củ hành tây
- 1 nắm bún tàu
- 2 trái cà chua
- Dầu ăn
- Cải bắp thảo

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: làm sạch, để ráo nước, ướp chút muối chiên sơ với dầu cho cá hơi vàng.
- Hành tây: gọt vỏ, rửa sạch, xắt dọc theo củ, dày độ 5 ly.
- Bún tàu: ngâm nước độ 5 phút, rửa sạch, cắt khúc.
- Nấm mèo: ngâm nước, rửa sạch, xắt sợi.
- Cà chua: xắt ra làm 6 theo múi cà.
- Gừng: xắt sợi.
- Rau cần tàu: cắt khúc.

2. Chế biến

- Cho cá vào dĩa sâu, sắp hành tây + tương hột + cải bắp thảo + bún tàu + nấm mèo + cà chua + gừng + rau cần tàu phủ lên mình cá. Rưới tương, nêm chút đường + bột ngọt + tiêu lên mình cá, cho thêm 2 muỗng xúp dầu vào cá cho cá được béo, trên cùng cho ớt xắt mỏng vào.
- Đem cá chưng cách thủy cho cá chín.

3. Trình bày

Cá chín, đem cá ra, rắc thêm tiêu + ngò cho cá được thơm ngon. Món này ăn chung với cơm và ăn nóng.

* Cá Đùm Lá Bạc Hà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá lóc 1,2kg
- 3 muỗng canh dầu
- 6 tai nấm mèo
- 1 gói bột cà ri
- Bún tàu loại tốt
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 30g đậu phộng rang
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt



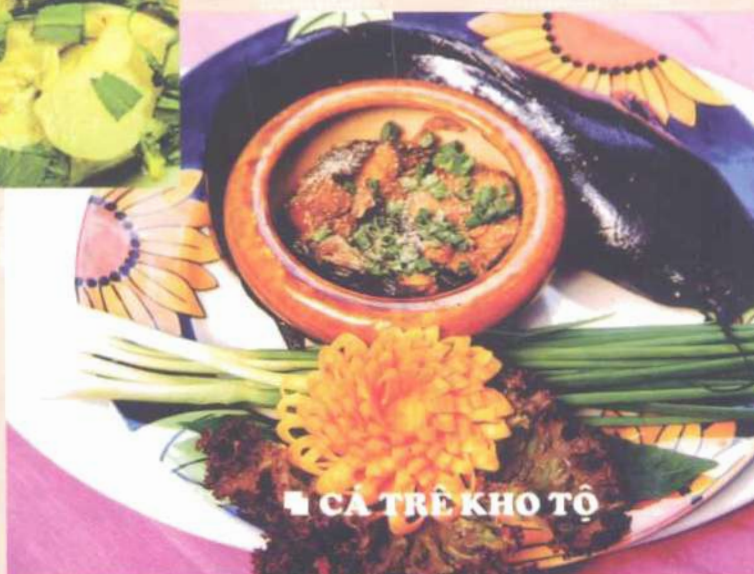




LẨU CÁ DIÊU HỒNG



CANH CHUA CÁ HÚ



CÁ TRÊ KHO TỘ

CANH CHUA CÁ LÓC

- 4 lá bạc hà non
- 6 bánh tráng nướng
- 2 trái ớt, ngò
- 1 chén nước mắm chanh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt tỉa hoa - hành tỏi băm nhỏ - ½ hành tỏi băm nhỏ phi dầu vừa vàng, cho bột cari vào xào đều nhắc xuống để nguội.

- Cá lóc làm sạch lóc xương sống, thái mỏng ướp gia vị:

Hành tỏi bằm nhỏ, hành tỏi phi với cari, dầu mè, muối, tiêu, đường, bột ngọt, đậu phộng rang, bún tàu ngâm nước, cắt khúc, nấm mèo ngâm nước, rửa sạch thái nhỏ với 2 muỗng canh dầu, trộn thật đều, để 20 phút.

2. Chế biến

Lá bạc hà rửa sạch, hai lá non nhỏ để trong lá lớn để ngoài. Múc cá lên lá bạc hà, túm lại lấy dây lác buộc chặt, cắt bớt lá còn dư.

Bắc xửng nước sôi, cho cá vào hấp khoảng 25 phút cá chín.

3. Trình bày

Cá đem ra để vào dĩa tròn, úp đầu buộc dây xuống dưới dĩa, lấy kéo cắt hình chữ thập ở trên bày bông ớt và ngò che bớt chỗ cắt lại.

Chung quanh dĩa bày ngò và hoa ớt.

Món cá này ăn với bánh tráng nướng.

* Cá Đuối Kho Sả Ớt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g cá đuối, lựa khúc có nhiều thịt
- 1 chén sả bào
- 2 trái ớt chín đỏ - dầu ăn
- 1 muỗng cà phê bột cà ri
- 2 củ tỏi to
- Tiêu, muối, nước mắm, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: lạng bỏ lớp da cứng, phần còn lại cạo rửa sạch để ráo, cắt khúc vuông 4cm.

- Sả: băm nhỏ với 2 trái ớt, giã nhuyễn.

- Tỏi: lột vỏ băm nhuyễn, trộn chung với sả ớt + bột cà ri, ½ muỗng muối + một chút bột ngọt

2. Chế biến

- Bắc chảo cho vào 3 muỗng dầu, dầu nóng bỏ sả ớt vào xào cho thơm. Cho cá vào xào cho rút hết nước, cá săn lại. Cho vào cá 1 muỗng đường, 2 muỗng nước mắm. Xào cá cho rút nước, thịt cá sánh vào với sả, cho vào ½ chén nước sôi, nêm lại vừa ăn. Cá rút bớt nước nhắc xuống nêm thêm một chút bột ngọt.

3. Trình bày

Cá kho hơi sền sệt nước như thịt gà ram.

Cá phải cay ăn mới không bị tanh. Món này ăn với dưa chuột hoặc đậu rồng. Có thể thay cá bằng thịt lươn.

* Cá Đuối Tái Chanh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 lát cá đuối (800g) - 1 bó cần tây
- 150g kem tươi - 2 quả chanh không gọt vỏ
- 1 nhúm húng tây xắt nhỏ
- 2 muỗng xúp bạch hoa (ngâm giấm làm gia vị)
- 10cl rượu trắng - 10cl giấm - muối tiêu.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

(Muốn lạng da cá đuối cho dễ nên nhúng nước sôi, dùng dao tách da cá ra).

- Cá đuối rửa sạch bằng nước lạnh, lau khô bằng giấy thấm. Cho vào tô, chế 50cl nước lạnh + giấm + 1 muỗng cà phê muối vô ngâm chung.

2. Chế biến

Bắc lên bếp đun sôi 2 phút, vớt ra, lạng bỏ da, xương.

- Thịt cá bỏ vào tô trống + rượu trắng + 50cl nước + húng tây + muối. Ngâm 6 phút. Vớt ra để ráo.

Bày ra dĩa. Nước ngâm giữ lại còn dùng.

- Cho kem tươi + nước bạch hoa vào nồi. Đun cho đến khi sền sệt. Vắt nước 1 quả chanh vào. Nêm tiêu muối.

- Cần tàu rửa sạch, cắt khúc ngâm 3, 4 phút trong nước nấu cá. Vớt ra bày lên dĩa cá. Chế nước xốt lên mặt.

3. Trình bày

Muốn đẹp, trang trí thêm vài lát chanh. Ăn ngay.

* Cá Đút Lò

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá 1,4kg đã lóc xương (cá chẽm, cá lóc)
- 1 bó thìa là - 1 muỗng xúp bột cà ri
- 1 quả chanh - 2 muỗng xúp dầu ô liu
- 1 nhánh bạc hà - 4 muỗng xúp mayonnaise
- Muối, tiêu - 4 muỗng xúp rượu trắng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá làm rửa sạch, để ráo. Ướp tiêu, muối trong, ngoài. Nhồi thìa là và bạc hà bên trong cá. Khứa 3 lần trên lưng cá để nhét 3 lát chanh vào. Cắt giấy nhôm và giấy dầu theo hình vuông.

2. Chế biến

- Vắt nước quả chanh còn lại + 1 muỗng xúp dầu ô liu + nửa muỗng cà phê cà ry rưới lên cá. Cho vào giữa giấy dầu, gói lại đặt trên mảnh giấy nhôm, đút lò khoảng 25 phút (200°C).

- Mở giấy dầu ra rưới phần dầu còn lại + 2 muỗng xúp rượu trắng. Cho vào lò thêm 15 phút nữa.

- Chế phần rượu trắng còn lại + cà ry vào nồi, đun lửa nhỏ 1 phút. Để nguội, thêm xốt mayonnaise. Trộn đều + thìa là còn dư.

3. Trình bày

- Mở giấy dầu, để nguyên miếng trên dĩa. Rắc thìa là xắt khúc, rưới nước xốt. Dùng nóng.

* *Cá Hấp Đông Lạnh*

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá hường hay cá chép 1,5kg
- 500g cá rọc hay cá cờ
- 50g tiêu xanh - 50g bơ
- Gia vị, ngò, cà ớt - 1 nắm thìa là
- 1 trái chanh vỏ xanh
- 4 trứng gà
- 1 hộp kem tươi
- 50g phô mai
- 1 trái dưa leo
- 10g rau câu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá hường làm sạch bỏ ruột lau khô. Dùng dao lóc thịt cá ra, lạng bỏ da, lóc bỏ hết xương. Cắt miếng cá ra làm 2 theo chiều dài của cá (cắt 2 dao).

- Thái nhỏ cá rọc hay cá cờ (cũng bỏ da), xay hay bằm nhuyễn + trứng + kem tươi + tiêu xanh nêm gia vị cho vừa ăn.

- Lấy khuôn thiếc hình chữ nhật, hay cái liễn thoa bơ chung quanh. Lót giấy ở đáy khuôn, xếp một lớp cá hường + một lớp cá xay, làm như vậy cho đến hết, nhưng trên cùng là lớp cá xay. Đem hấp chín. Lấy ra để nguội cho vào tủ lạnh 6 giờ.

2. Chế biến

Trút cá ra dĩa, chế nước rau câu nấu tan lên (rau câu ấm ấm) bao chung quanh cá, cho cá vào tủ lạnh khoảng 1 giờ.

- Dưa leo xắt hạt lựu. Chanh xắt khoanh tròn. Phô mai cà nhuyễn.

3. Trình bày

Cho dưa leo + chanh chung quanh dĩa với thìa là, giữa để cà và rắc phô mai. Ăn lạnh.

* *Cá Lóc Hấp*

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá lóc độ 1kg
- 1 củ cà rốt
- 3 muỗng xúp giấm
- Tương hột - 200g thịt nạc
- Hành tây, tiêu, muối
- 2 củ sắn (củ đậu)
- Khế, chuối chát
- 1 muỗng xúp đường
- Đậu phộng rang
- Dầu, đường, nước mắm
- 30 cái bánh tráng
- Rau sống, xà lách, dưa leo
- ½ trái dừa khô
- Hành lá, hành củ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá làm sạch để ráo nước, lóc bỏ xương.
- Một củ sắn xắt chỉ, lấy 2/3 bằm nhỏ, chừa lại 1/3, củ còn lại tỉa hoa.
- ½ củ hành tây xắt nhỏ (1/2 củ xắt mỏng).
- Thịt nạc xắt mỏng bằm nhỏ.

2. Chế biến

Trộn chung thịt nạc, củ hành, củ sắn đã bằm nhỏ vào, nêm nước mắm + đường + tiêu + muối + bột ngọt vào liệu vừa ăn. Dồn thịt này vào ruột con cá, lấy chỉ cột cho chặt.

Bắc chảo dầu nóng, khử hành tỏi cho thơm thả cá vào chiên vàng.

Dừa nạo vắt lấy ½ chén nước cốt.

Cho cá đã chiên vào trong thau nhôm, chế nước cốt dừa vào, sắp củ hành tây xắt mỏng và củ sắn xắt chỉ đem hấp. Cá chín nhấc xuống sắp vào dĩa.

Đậu phộng rang đâm nhỏ.

Hành lá tỉa bông.

Cà rốt tỉa bông.

Ớt trái tỉa bông.

Tương hột bằm nhỏ. Nấu nước giấm đường, sôi bỏ tương vào nêm vừa ăn.

3. Trình bày

- Để cá vào dĩa, sắp củ sắn (củ đậu) xắt sợi và hành tây xắt mỏng lên trên, rắc đậu phộng, hành lá, cà rốt, củ sắn tỉa hoa sắp xen kẽ xung quanh dĩa. Giữa dĩa cặm ớt tỉa hoa.

- Món này ăn nóng với rau sống, chuối, khế, dưa chuột, bánh tráng và tương rất ngon.

* Cá Hấp Bạc Hà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá lóc hay cá lóc bông 1,5kg đến 2kg
- 1 bịch bún tàu
- 1 gói bột cà ri
- 4 lá bạc hà non
- 2 củ hành tây
- 1 muỗng xúp hành phi
- 6 tai nấm mèo
- 2 muỗng xúp dầu mè
- 6 cái bánh tráng nướng
- 50g đậu phộng rang
- 2 sợi dây lạt
- Gia vị, cà, ớt, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bún tàu ngâm nước cắt khúc.
- Nấm mèo ngâm nước xắt sợi.
- Cá làm sạch chừa đuôi rút xương, cho con cá nằm thẳng trên thớt xắt ra từng lát mỏng, ướp gia vị + dầu mè + 2 muỗng xúp rượu thơm, để ½ giờ cho thấm.
- Đậu phộng rang đâm giập + bún tàu + nấm mèo + 2 muỗng xúp dầu thơm trộn đều.
- Lá bạc hà rửa sạch, 2 lá non nằm trong (lá nhỏ) 2 lá lớn nằm ngoài, đặt cá lên lá bạc hà, cho hỗn hợp nấm mèo vào giữa cá, cuộn lại lấy dây buộc chặt, cắt bớt lá còn dư bỏ (chừa đầu và đuôi cá ra ngoài lá).

2. Chế biến

- Cho cá vào hấp, 15 phút cá chín.
- Hành tây cắt khoanh tròn ngâm giấm + đường.

3. Trình bày

Cho bánh tráng, hành tây chung quanh dĩa, giữa cho con cá nằm uốn cong (cắt bỏ dây) lấy kéo cắt hình chữ thập trên mình cá, rắc hành phi, đậu phộng. Điểm thêm cà, ớt tỉa hoa, ngò cho đẹp. Ăn với nước mắm tỏi ớt.

* Cá Hấp Chanh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 lát cá chẽm - 2 trái chanh còn xanh
- Ngò, 2 trái cà - 2 cây xà lách Đà Lạt
- Tiêu, muối, bột ngọt, đường, tỏi, dầu ăn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: thái cá dày khoảng 1cm, rửa sạch để cá thật ráo. Ướp cá: tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi phi, để cá thấm 30 phút.
- Chanh tươi: xắt lát mỏng 0,3cm.
- Ngò: rửa sạch bỏ cọng.
- Xà lách: rửa sạch để ráo.
- Cà: thái mỏng.
- Tỏi: bằm nhuyễn phi vàng.

2. Chế biến

Xếp chanh vào khay nhôm, trên là cá, rải tuần tự gia vị vào cá: tiêu, bột ngọt, muối. Đem hấp cá ở nhiệt độ cao 10 phút.

3. Trình bày

Rải ngò, tiêu lên mặt cá, xung quanh xếp xà lách, cà thái mỏng. Món này dùng nóng với muối tiêu chanh hoặc xì dầu, ớt thái mỏng.

* Cá Hấp Kho Me

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg cá bạc má hấp (độ 2 con to)
- 1 vắt me chín - 2 trái ớt đỏ, - dầu ăn
- Hành lá, muối, đường, nước mắm, tiêu, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: mua về rửa sơ trong nước sôi, ngắt bỏ đầu, mang và ruột cá.
- Ớt: 1 trái để nguyên, 1 trái bỏ hột.
- Hành lá: rửa sạch, cắt khúc 4cm, cọng lá để riêng.

Cọng hành lá + ớt giã nhuyễn + ½ muỗng cà phê đường + 2 muỗng xúp nước mắm + 1 chút muối, trộn chung lại.

2. Chế biến

- Đổ hỗn hợp hành lá + nước mắm + ớt vào 1 tô nước sôi. Bắc lên lửa, nấu sôi, cho me vào. Độ 5 phút sau vớt me, dầm lấy nước bỏ xác và hột, cho vào 1 trái ớt nguyên.

- Cho cá vào nấu cho cá thấm, nêm vừa ăn, có vị chua chua, hơi lạt hơn các loại cá kho khác. Nhắc cá xuống cho vào một chút bột ngọt. Rắc tiêu cho thơm, bỏ hành lá vào + 1 muỗng dầu.

3. Trình bày

Món ăn nóng với rau muống luộc, rau hẹ sống.

* Cá Hộp

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg cá ngân hoặc cá nục, cá mòi, cá trích
- 100g màu hột điều đỏ - Ngò ớt
- 400g cà trái chín đỏ - 100g cà hộp
- 1 củ hành tây trắng - 1 trái dừa xiêm
- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, xì dầu, dầu hào, dầu ăn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: làm sạch, cắt làm 2, để cá thật ráo. Ướp cá: tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi bằm để cá thấm 30 phút.
- Cà chua: bỏ hột băm nhuyễn.
- Màu hột điều: 2 muỗng xúp dầu vừa nóng, hột điều đảo nhanh tay nhắc xuống bỏ hột.
- Hành tây: cắt dọc làm 6.
- Ớt: thái mỏng xéo.
- Tỏi: băm nhuyễn.

2. Chế biến

Một muỗng xúp dầu phi, 1 muỗng xúp tỏi băm, cà hộp, cà băm, màu hột điều đỏ, gia vị, tương xí muội, kíp chấp hoặc giấm, tương ớt, 1 chén nước dừa xiêm. Cho hỗn hợp này vào cá, cho vào nồi áp suất hầm 1 giờ. Cá mềm cho vào dĩa.

3. Trình bày

Món này dùng nóng với bánh mì, ớt thái khoanh.

Dưa chua ngâm giấm đường, dưa leo.

* Cá Hú Nấu Măng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg cá tươi + 500g măng chua
- Hành, tỏi khô bào mỏng + dầu ăn + nước mắm + bột ngọt + ớt bột khô + rau om + rau quế + ngò gai + muối.

II. CÁCH THỰC HIỆN

Làm sạch cá, cắt khoanh chiên sơ với dầu, măng xả nước lạnh, vắt ráo nước, xào dầu với ớt bột rồi cho hành tỏi vào xào vàng, xúc để riêng, cho măng vào xào qua, nêm một chút muối + bột ngọt, đổ nước sôi và thả cá vào chờ sôi, nêm lại cho vừa ăn, để hành tỏi phi vàng và rau ngò rửa sạch xắt nhỏ lên, dọn ăn nóng.

* Cá Kho Cà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g cá nục mỡ hoặc cá bạc má
- 1 muỗng xúp muối bọt
- 1/3 muỗng cà phê tiêu
- 1/3 muỗng cà phê bột ngọt
- 1/3 muỗng xúp hột điều dầu
- 300g cà chua chín đỏ
- 3 muỗng dầu ăn
- 1 tô nước dừa tươi
- 50g củ hành tím
- 1 củ tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Cá: Làm sạch, chặt đầu cá để riêng.

Tỏi: Giã nhuyễn trộn chung với đường + tiêu + muối + bột ngọt, ướp vào bụng và mình cá. Cho đầu cá vào bụng. Ướp độ một giờ cho thấm, sắp cá vào nồi.

Cà chua: Rửa sạch, cắt đôi bỏ hột, luộc chín mềm vớt cà ra, bóc bỏ vỏ. Tán nhuyễn lấy bột cà.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu cho hành tỏi băm nhuyễn vào phi vàng, cho cà vào xào với 1 muỗng xúp đường + tiêu + muối, xên cà cho đỏ.

- Cho hột điều dầu vào chảo dầu nóng cho ra màu đỏ, vớt bỏ hột, cho màu thêm vào xốt cà.

- Bắc cá lên bếp, để lửa riu riu, cho ½ cà lên mặt cá. Cá sôi rút cạn nước cho nước dừa tươi + thêm nước sôi vừa xấp mặt cá. Đậy nắp nồi để lửa riu riu cho rút bớt nước. Cá mềm để ½ xốt cà còn lại vào để giữ màu. Nêm lại vừa ăn cho thêm vào 2 muỗng dầu + bột ngọt, nhấc cá xuống, cá có màu đỏ đẹp, nước hơi sền sệt, thấm gia vị, cá mềm rục nhưng không nát.

3. Trình bày

- Cá ăn chung với rau muống chẻ hoặc dưa chuột. Trường hợp ăn với bánh mì thì sắp cá lên dĩa, trên mặt cho củ hành tây xắt khoanh ngâm giấm đường.

* Cá Kho Mă Ớt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 con cá he hoặc các loại cá có vảy mềm, như cá đối.
- 200g thịt heo (thịt nách có mỡ) - 2 trái ớt chín đỏ, to
- Nước mắm, tiêu, hành lá, muối, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: làm sạch để nguyên vảy.

- Thịt heo: lạng phần da, xắt miếng thịt bằm nhỏ với 1 trái ớt đã bỏ hột + một chút muối.

- Hành lá: rửa sạch xắt phần cọng và lá riêng. Phần cọng trắng trộn chung vào trong thịt.

2. Chế biến

- Cho 1 chén nước vào nồi đun sôi.

- Nêm vào đó 2 - 3 muỗng nước mắm ngon + một chút nước màu khuấy đều (màu nước giống màu nước trà). Nêm vừa ăn, hơi lạt lạt như cá kho ngọt.

- Nước sôi cho cá vào nấu, cá gần chín cho thịt vào, dùng đũa khuấy cho thịt không đóng cục. Thịt cá chín, nhấc xuống nêm một chút bột ngọt và cho phần lá hành vào.

Ghi chú: Nên dùng loại ớt càng ít cay càng tốt và phải chín đỏ để khi kho màu trông ngon hơn.

3. Trình bày

Món này ăn với đậu rồng sống hoặc rau muống chẻ.

* Cá Kèo Kho Rau Răm

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg cá kèo
- 2 muỗng canh muối
- ¼ chén nước lã
- 2 muỗng canh dầu ăn
- 50g rau răm
- ¼ chén nước mắm ngon
- 1 muỗng canh đường cát
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- ¼ muỗng cà phê tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cho cá và 2 muỗng canh muối vào nồi, đậy nắp kín đến khi cá chết. Rửa cá sạch, cắt bỏ mõ và đuôi, để ráo.

- Rau răm nhặt kỹ, lá để riêng, cọng lấy phần non, xắt nhuyễn.

2. Chế biến

- Bắc nồi lên bếp, phi dầu tỏi và cọng rau răm cho vàng. Đổ nước mắm, nước lã, đường và bột ngọt vào đun sôi, nêm vừa ăn. Cho cá vào, đun sôi hớt bọt. Cá vừa chín, cho tiêu, lá rau răm vào.

- Bắc xuống, đậy nắp kín lại.

3. Trình bày

- Ăn nóng với rau sống và cơm.

* Cá Kho Rim

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g cá mai hoặc cá cơm - 2 tán đường thẻ - 1 muỗng xúp nước mắm
- 2 muỗng dầu - 1 trái ớt - 5 củ hành tím - 2 củ tỏi - Bột ngọt
- ½ muỗng cà phê muối (muỗng ăn canh)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: làm sạch, bỏ đầu, để ráo nước.

- Củ hành: lột vỏ đâm nhuyễn chung với đường + ớt + muối + nước mắm + bột ngọt.

- Tỏi: lột vỏ đâm thật nhuyễn.

2. Chế biến

- Chảo dầu nóng, cho tỏi vào xào.

- Tỏi thơm, cho hỗn hợp đường muối nước mắm vào xào cho sôi, tan hết đường, cho cá vào, đảo qua đảo lại cho cá thấm. Sau đó để cho cá rút hết nước.

Cá kho có vị mặn ngọt đậm đà, con cá cứng mới ngon, do đó lượng đường + muối hơi nhiều so với các cách kho khác.

3. Trình bày

Món ăn để dành được lâu. Ăn với cơm hoặc cháo trắng.

* Cá Kho Thơm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 0,500g cá lóc - Đường, tiêu, muối, bột ngọt
- 1 trái thơm - Nước mắm, dầu ăn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: làm sạch, khứa miếng dầy độ 2,50cm ướp cá với muối + tiêu + nước mắm, một chút nước màu dừa + đường.

- Thơm: gọt vỏ, bỏ mắt, chẻ thơm ra làm 4 theo chiều dọc. Xắt lát dầy độ 1cm, ướp thơm trong 1 muỗng xúp đường.

2. Chế biến

- Thơm chiên vàng trong 1 muỗng dầu đã khử tỏi.
- Bắt cá lên kho cho sắc nước mắm lại, sắp thơm lên mặt cá.
- Đổ nước sôi vào cá. Nước xăm xắp trên mặt cá và thơm.

3. Trình bày

- Cá và thơm chín nêm lại vừa ăn. Cá kho thơm có vị lạt hơn cá kho tiêu. Múc cá ra dĩa rắc thêm tiêu vào.

* Cá Kho Tiêu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá trê vàng hoặc cá ngác - Nước màu dừa
- Tiêu, đường, muối, nước mắm, bột ngọt - Dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Cá: vuốt tro cạo sạch nhớt, chặt bỏ một phần răng, vi và đuôi cá.
Rửa sạch, khứa đầu cá, bỏ cục máu tanh, ruột cá.
Rửa cá lại và cắt mình cá ra làm nhiều khúc theo ý.

2. Chế biến

- Cho cá vào một soong tay cầm, bằng đất nung hoặc 1 tô sành, ướp nước màu dừa + 2 muỗng nước mắm + một chút muối + 1 muỗng đường + tiêu, xóc đều, để cá ngấm gia vị độ 1 giờ.

- Cho cá lên bếp, kho lửa riu riu cho rút hết nước mắm. Đổ nước sôi vào ngập cá, nấu cho cá sắc lại và chín mềm, nêm vừa ăn, cho một chút bột ngọt + một ít tiêu vào + dầu nhắc xuống.

3. Trình bày

Cá kho ăn nóng với cơm + rau luộc hoặc dưa leo.

* Cá Khô Chưng Gừng

I. NGUYÊN LIỆU:

- Cá khô biển (loại ít xương) 200g
- Thịt ba rọi: 100g - Dừa khô nạo: 100g
- Dầu ăn: 3 muỗng canh - Gừng củ to: 1 củ
- Tiêu, đường, bột ngọt, củ hành tím

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá khô cắt miếng vuông 4 x 4cm, rửa nước cơm vo rồi rửa lại bằng nước lã, để ráo.
- Thịt ba rọi xắt hạt lựu ướp tiêu, đường, bột ngọt.
- Dừa khô vắt 1/3 chén nước cốt.
- Gừng xắt sợi.
- Củ hành xắt lát.

2. Chế biến

- Xếp cá vào tô để gừng, thịt, củ hành, tiêu, dầu lên trên.
- Chưng cách thủy, chừng 2 - 3 phút sau khi nước sôi, cho nước cốt dừa vào, tiếp tục chưng đến khi cá chín, cho tiêu và ngò lên trên mặt.

* Cá Lạc Nấu Cà Ri

I. NGUYÊN LIỆU:

- Cá lạc 1/2kg - Dầu ăn 100g - Chuối chát non 2 trái - Lá thơm
- Bột cà ri 2 muỗng cà phê - Tỏi, hành khô, bột ngọt, muối, đường, ớt bột

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Lựa cá thịt trắng, da vàng, thật tươi. Rửa cá sạch với nước lạnh pha chút muối. Cạo sạch nhớt, rửa thật sạch, để ráo. Lạng bỏ xương, cắt làm 5 miếng. Chuối chát gọt vỏ, cắt mỗi trái làm 5 miếng ngâm trong nước lạnh pha tí muối, để chừng 10 phút vớt ra rửa sạch, để ráo. Hành, tỏi lột vỏ rửa sạch, giã nhuyễn với tí muối.

2. Chế biến

Cho dầu vào chảo phi thơm hành tỏi, ớt bột và bột cà ri. Trộn đều, nhấc xuống, cho cá và chuối chát vào, trộn đều, để ngấm trong 15 phút. Chiên cá và chuối thấm đều cà ri. Đổ nước sôi vào ngập cá. Để lửa riu riu cho đến khi cá chín, cho lá thơm vào, nêm vừa gia vị, bột ngọt thì nhắc xuống. Ăn nóng.

* Cá Linh Kho Khóm

I. NGUYÊN LIỆU:

- Cá linh: 300g - ¼ trái khóm - Nước mắm: 4 muỗng canh
- Hành, tiêu, tỏi, đường, bột ngọt, nước mắm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá làm sạch, không đánh vảy.
- Khóm gọt vỏ băm nhuyễn.
- Tỏi phi dầu, cho khóm vào, xào chín.

2. Chế biến

Cho cá, nước màu, bột ngọt, đường, tiêu và hành cọng vào đảo đều. Cho 4 muỗng canh nước mắm và ½ chén nước lã vào. Kho lửa riu riu. Gần cạn, nêm lại vừa ăn, cho tiêu và hành lá vào. Nhắc xuống.

* Cá Lóc Chà Bông

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá lóc độ 1kg (hoặc cá thu)
- Nước mắm, đường, bột ngọt, tiêu sọ, muối
- ½ muỗng xúp dầu, 5 tép tỏi.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá lóc: cạo rửa sạch, cắt làm đôi, luộc chín với chút muối, lột da và gỡ xương bỏ, thịt bẻ nát nhỏ.
- Tỏi: đập dập.

2. Chế biến

Bắc chảo nóng, cho dầu vào, dầu sôi cho tỏi đập dập vào, cho thơm và cá vào.

Hòa chung độ 4 muỗng xúp nước mắm ngon + ½ muỗng cà phê bột ngọt + ½ muỗng xúp đường, trộn đều, rưới vào cá, liệu vừa ăn (độ mặn vừa phải), để lửa riu riu, trộn đều tay. Khi cá rút hết nước mắm, vừa trộn vừa chà đều cho cá bông lên và trắng như bông gòn là được. Đừng để cá cháy xém vàng mất đẹp. Nếu bị cháy, trút cá ra, rửa sạch chảo, cho cá lên chà lại.

3. Trình bày

Lúc cá đã được, nhắc xuống rắc thêm tiêu sọ cho thơm. Để cá nguội, cho vào ve đậy kín, để lâu được. Em bé và người bệnh dùng rất tốt.

* Cá Lóc Chiên Giòn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá lóc to khoảng 1,5kg
- 3 trái cà chua
- 1 trái dưa leo - Dầu ăn
- 50g kiệu chua
- ½ chén giấm
- Gia vị - 1 củ cải trắng
- 1 củ cà rốt
- 1 muỗng xúp bột năn
- 100g bột năng - 1 hột gà
- 1 cây xà lách Đà Lạt
- 1 nhánh gừng nhỏ
- 1 muỗng xúp tỏi bằm
- Ngò - 1 củ hành tây
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 2 muỗng cà phê dầu hào
- 2 muỗng xúp màu điều dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá lóc làm sạch, rửa để ráo cắt đường xương sống rút bỏ xương, ướp gia vị cho đều con cá.

- Củ cải trắng, cà rốt tỉa hoa, ngò rửa sạch.

- Gừng gọt rửa sạch xắt sợi nhuyễn, xà lách rửa sạch để ráo.

- Dưa leo rửa sạch cắt dọc làm 4, bỏ bớt ruột cắt miếng vuông 2cm, củ hành xắt miếng.

- Cà chua một trái cắt miếng vuông, 2 trái cắt lấy vỏ tỉa hoa, lấy ruột bằm nhuyễn.

2. Chế biến

- Thoa hột gà lên cá xong lăn qua bột năng khô cho vào chảo dầu nóng chiên vàng, vớt ra để ráo.

Làm xốt chua ngọt

Bắc chảo cho 2 muỗng xúp dầu + tỏi phi thơm, cho cà bằm vào xào cho thật nhừ, cho giấm + đường + muối vào nêm chua ngọt, cho bột năng vào hơi sền sệt, cho dưa leo + kiệu + gừng + hành tây + màu điều dầu vào xốc đều.

3. Trình bày

Dĩa lót xà lách để cá ra dĩa, chế xốt lên trên cá, trên để bông cúc trắng và hoa hồng, ngò cho đẹp.

* Cá Lóc Kho

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg cá lóc
- 2 muỗng xúp dầu ăn
- Ngò - ớt - tỏi
- 1 chút nước màu dừa
- ½ chén nước mắm
- 1 chén nước dừa
- Đường - bột ngọt - tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: làm rửa sạch cắt khoanh dầy độ 2cm để ráo. Ướp vào cá nước mắm, nước màu, bột ngọt, đường, tiêu để độ 1 giờ cho cá thấm và thịt cứng lại. Nếu cá trê hoặc cá rô cũng ướp tương tự.

2. Chế biến

- Để nồi cá lên bếp nấu lửa nhỏ riu riu kho cho cá cạn nước và thấm gia vị, trở cá kho thấm được đều. Khi cá bắt đầu cạn và nhìn miếng cá có màu đỏ, đổ nước dừa vào hoặc nước lã hơi xăm xắp mặt cá, nấu sôi độ 10 phút, nước kho cá còn hơi sanh sánh là được, rưới dầu vào và rắc tiêu nhắc cá xuống.

3. Trình bày

Xúc cá ra dĩa, rắc thêm tiêu, ngò. Món này ăn chung với cơm, nước cá chấm dưa leo hoặc rau muống rất ngon.

Yêu cầu thành phẩm

- Nhìn khứa cá có màu đỏ nâu, vàng bóng, ăn thơm và thịt cá cứng, gia vị vừa ăn.

* Cá Lóc Nướng Trui

I. NGUYÊN LIỆU:

- Cá lóc (1 con) 1kg - Dầu ăn 50g
- Đậu phộng rang 100g - Hành khô 50g
- Bánh tráng mỏng
- Khế chua, chuối chát, dưa leo, rau thơm các loại, rau ngò, nước chấm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá không đánh vảy mà chỉ cạo và lau sạch nhớt, để cả con không mổ.
- Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ đem phi vàng với dầu, đổ ra chén để sẵn.
- Đậu phộng rang chà vỏ đâm nhỏ.
- Bánh tráng mỏng gói vô khăn ẩm cho mềm.
- Các thứ rau lặt rửa sạch vẩy ráo.
- Khế, chuối, dưa leo xắt mỏng sắp vô dĩa bàn mỗi thứ một góc.

2. Chế biến

+ Lúc sắp ăn, lấy một thanh tre dài vót nhẵn xiên dọc suốt từ miệng tới đuôi cá, rồi đem nướng trên bếp than. Khi thấy lớp vảy cá cháy đen và da cá hơi nứt là cá đã chín. Lấy ra lột bỏ vẩy, sắp cá lên dĩa bàn, thoa hành dầu phi và rắc đậu phộng.

3. Trình bày

Ăn kèm với bánh tráng, khế, chuối, dưa, rau thơm, ngò, chấm mắm nêm hay nước mắm chanh, ớt.

** Yêu cầu thành phẩm*

- Cá nướng chín đều, thịt cá trắng.
- Dậy mùi của cá và hành phi, không tanh.
- Nước chấm không mặn, gắt, chua, ngọt cay dịu.

* Cá Lóc Quay

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá lóc khoảng 1kg
- 4 tép hành lá + 100g đậu phộng
- 100g hành tím - 2 miếng lá chuối vừa
- Rau, giá, xà lách, dưa leo, khế, chuối chát, bánh tráng, bánh hỏi

* Mắm nêm * Hoặc nước mắm

* Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, 4 tép tỏi, dầu mè

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Cá làm sạch, dùng dao khứa trên mình cá 2 đến 3 lần (2 mặt cho cá khi nướng mau chín)

· Ướp vào cá

Tiêu + muối + bột ngọt + nước tỏi, dầu mè ướp trong và ngoài cá.

- Hành lá: bỏ phần trắng lấy phần xanh thái nhuyễn, 4 muỗng xúp dầu phi nóng đổ vào tô hành lá trộn đều cho chút muối, bột ngọt.

- Đậu phộng: rang vàng, bóc vỏ giã vừa nát.

- Hành tím phi vàng.

- Rau giá, xà lách: rửa sạch.

- Khế + chuối chát gọt vỏ, thái mỏng (ngâm với nước lạnh + chút chanh hoặc giấm), khi dùng vớt ra để ráo.

- Dưa leo: cắt ngắn 4cm, cắt làm sáu theo chiều dài.

- Bánh tráng: ủ lá chuối một đêm cho dẻo, cắt làm 4.

- Bánh hỏi: cuộn tròn lại bôi dầu hành + hành phi + đậu phộng.

2. Chế biến

Cho cá cuộn lại bằng lá chuối, quấn 2 - 3 lần (lá chuối thoa dầu ăn).

- Than nóng cho cá lên vỉ nướng. Trở cá thường xuyên cho cá vàng, gỡ bỏ lá chuối thoa dầu hành lên cá.

3. Trình bày

- Xếp cá vào dĩa, rắc đậu phộng + hành tím phi.

* *Dọn kèm*: - Chén mắm nêm.

- Dĩa rau, giá, xà lách, khế, chuối chát, dưa leo, bánh tráng.

- Dĩa bánh hỏi hoặc bún.

* *Muốn trình bày cho đẹp*

- 1 chiếc lạp xưởng, luộc chiên vàng thái mỏng.

- 100g xá xíu thái mỏng, tất cả xếp lên mình cá cho đẹp và ăn ngon.

* Cá Lóc Xốt Ngũ Liễu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá lóc (độ 1kg) - 100g thịt xá xíu
- 100g thịt nạc dăm - 100g cá thác lác
- 100g đậu phộng rang vàng, giã hơi nát
- 1 chiếc lạp xưởng - 50g cà hộp
- Vài tai nấm mèo
- Nửa trái thơm chín - 1 trái dừa xiêm
- 50g dưa kiệu, 50g củ hành ta - 1 củ hành tây, ngò
- 2 củ tỏi, 10 tép hành lá - Gia vị, nước tương
- Rau thơm, xà lách, dưa leo, bún, bánh tráng, chanh, ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

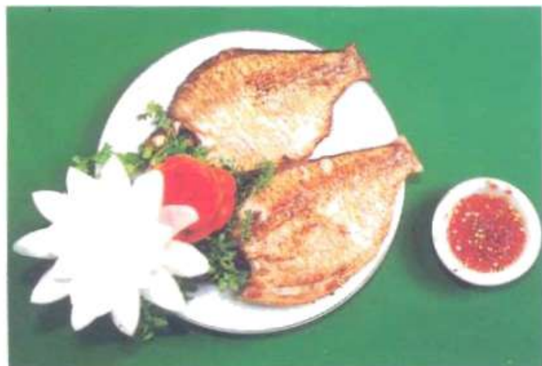
1. Chuẩn bị

- Cá lóc lạng da, cạo rửa sạch, rút xương hông và xương giữa ra, ướp muối, bột ngọt, tiêu hành, tỏi bằm, nước tương.

- Thịt nạc bằm nhuyễn ướp hành, tỏi bằm, gia vị.

- Cá thác lác đánh dai với chút muối, tiêu, bột ngọt, cọng hành lá.

- Nấm mèo ngâm nước, rửa sạch, xắt chỉ.


Cá he chiên


Cá lóc kho thơm

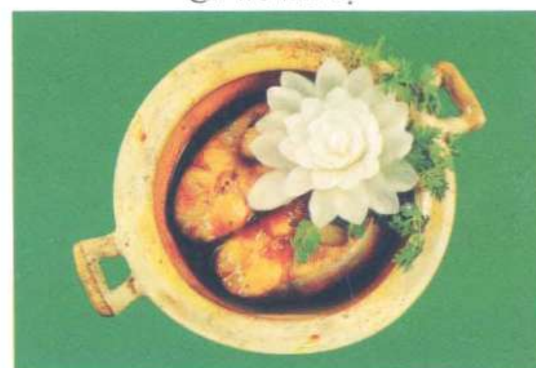

Cá lóc hấp


Cá lóc kho tộ


Cá chưng tương


Cá trê kho tộ


Kình ngư tắm nắng


Cá bông lau kho tộ



Tôm hoàng hậu



Tôm rim nước cốt dừa



Tôm - Nghêu đút lò



Cơm nướng mai cua



Nghêu chiên dòn



Sò huyết



Cua hấp bia



- Củ hành ta bào mỏng, dưa kiệu xắt mỏng.

- Hành lá xắt nhỏ, làm dầu hành - Thơm bằm nhỏ, vắt lấy một chén nước.

- Lạp xưởng luộc sơ, chiên vàng xắt mỏng.

- Thịt xá xíu xắt lát mỏng.

- Nước dừa, chanh, ớt, nước mắm... làm nước mắm chanh, tỏi, ớt.

2. Chế biến

Trộn chung thịt nạc, cá thác lác, nấm mèo, rồi dồn vào bụng cá. Dùng chỉ cột lại. Cho cá vào chảo dầu chiên vàng.

- Xếp cá vào khay nhôm, trên mình xếp thịt xá xíu, lạp xưởng, củ hành tây rồi đem hấp cách thủy 10 phút.

- Làm nước xốt: Bắc chảo dầu nóng, phi hành tỏi thơm xào cà, cho đường, bột ngọt, nước tương, nước thơm vào nêm vừa ăn. Cho bột năng hòa nước lạnh vào sanh sánh.

3. Trình bày

Xếp cá ra dĩa, trên rải đậu phộng rang, dầu hành, củ hành phi vàng, tiêu, ngò. Trên rưới nước xốt.

* Dùng cá nóng cuộn với bánh tráng, bún, rau, xà lách... chấm nước mắm chanh, tỏi ớt, hoặc nước mắm me.

* Cá Lóc Xào

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg cá + 1 nắm rau cần tàu + 2 trái cà chua + 2 củ hành tây
- Dầu hành băm + nước mắm + bột ngọt + dầu ăn + muối tiêu + ớt + đường

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Làm sạch cá, lấy nạc hai bên xắt miếng dày, ướp dầu hành băm + tiêu + bột ngọt + nước mắm xào với dầu, cá chín xúc để riêng. Rửa cà xắt dọc bỏ hột, rửa hành lột vỏ cắt dọc, rửa rau cần thật ngắn.

2. Chế biến

Xào dầu với hành tây rồi cho cà vào, nêm muối đường và rau cần cùng với cá, trộn nhẹ tay, nêm vừa ăn.

3. Trình bày

Dọn ra dĩa, rắc tiêu và ớt xắt sợi lên.

* Cá Lóc Xào Nước Dừa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá lóc khoảng 500g - Nửa trái dừa khô
- Bún tàu, tàu hũ ky ngọt, đậu phộng, nấm mèo, củ hành.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tàu hũ, bún, nấm mèo ngâm nước lạnh cho nở ra rồi rửa sạch. Nấm

mèo lặt gốc, tàu hũ xắt lá bài, đừng cắt ngắn. Củ hành xắt, đập dập vài tép tỏi để sẵn. Lấy một tép sả xắt rồi bằm nhỏ. Đậu phộng rang, chà vỏ, giã nhỏ.

- Cá làm xong, rửa sạch, lạng lấy thịt xắt vuông lá bài ướp chút muối.
- Dừa nạo vắt lấy một chén nước cốt.

2. Chế biến

- Bắc soong lên bếp để lửa riu riu, cho vào hai muỗng canh dầu, cho hành, tỏi, sả trộn cho thơm. Cho cá vào xào, đừng để cho cá nát, cho tàu hũ, bún, nấm vào trộn đều, đổ nước dừa vào nêm thêm nước mắm, liệu chừng vừa ăn.

3. Trình bày

Sau đó, đem ra cho đậu phộng vào trộn đều, dọn ra dĩa bàn, trên mặt để ngò.

* Cá Muối Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg cá lưỡi trâu hoặc cá hường, cá thu... - Hành lá - Dầu ăn
- ½ muỗng xúp muối + tiêu + bột ngọt + 1 muỗng nước mắm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá làm sạch, cắt làm đôi, khứa xéo lên mặt cá để khi ướp dễ thấm.
- Hành lá: đâm nhỏ + ½ muỗng cà phê tiêu + muối + nước mắm + một chút bột ngọt. Ướp cá trong nước mắm hành tiêu độ 1 giờ cho thấm.

2. Chế biến

Đổ dầu vào chảo nóng, khử tỏi cho thơm. Gạt bỏ hành muối ra khỏi mình cá. Bỏ cá vào chảo chiên vàng. Gạt phần hành tiêu cho vào cá, chiên cho thơm.

3. Trình bày

Vị cá không mặn lắm, hơi lạt lạt ăn ngon hơn.

* Cá Muối Hầm Dừa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g cá dứa hoặc cá lò có hay thác lác
- 250g dừa nạo - 3 trái ớt chín đỏ
- Ngò gai - Muối, đường, dầu ăn
- ½ chén sả bào mỏng - 1 muỗng cà phê bột cà ri

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: làm sạch, khứa sọc xéo trên thân cá.
- Dừa: nạo vắt nước cốt và 1,5 chén nước dảo.
- Sả: giã nhuyễn với ớt + bột cà ri + 1 muỗng muối.
- Ngò gai: rửa sạch, thái nhỏ.

2. Chế biến

- Cá ướp với sả ớt muối độ 3 giờ cho thấm. Sau đó chiên cá cho chín vàng đều.

- Vớt cá ra để vào nồi cho nước dão dừa vào, nấu sôi lửa nhỏ cho thấm, nêm lại vừa ăn + ½ muỗng cà phê đường.

- Cho nước cốt dừa vào, cá vừa sôi trở lại nhắc xuống múc ra dĩa cho rau nêm lên mặt.

3. Trình bày

Món ăn nóng với cơm và cải cúc hoặc nấu hơi nhiều nước ăn với bún + rau giá trụng.

* Cá Muối Sả Ớt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g cá đỏ da
- 4 tép sả
- ½ muỗng cà phê bột nghệ
- 5 tép tỏi
- Muối, bột ngọt, dầu ăn
- 2 trái ớt chín đỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: làm sạch, móc bỏ ruột, rửa lại để ráo nước. Khía xéo lên mình cá cho dễ ngấm gia vị.

- Sả: bào mỏng, đâm nhuyễn, giã nhỏ với ớt + tỏi.

- Ướp cá: để cá vào dĩa ướp với 1 muỗng sả, ½ muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng muối + bột nghệ. Ướp lên mình cá cho đều và trong bụng cá. Để độ 1 giờ cho cá thấm gia vị.

2. Chế biến

Để chảo dầu nóng cho cá vào chiên vàng một mặt, trở qua chiên mặt còn lại. Cá vàng đều, lấy phần sả còn lại cho vào dầu chiên vàng.

3. Trình bày

Cho cá vào dĩa, sả còn lại rải đều lên mặt cá.

Có thể thay cá bằng đậu hũ ướp sả ớt.

* Cá Nấu Bông Cải

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg bông cải
- 100g phô mai
- 4 muỗng xúp dầu ô liu
- Gia vị, ngò
- 1 con gà không lấy đầu
- Cà, ớt
- 20 trái ô liu đen
- 2 hộp cá mòi
- 1 muỗng xúp rượu chát
- 2 củ hành tây
- 100g bơ, 1 muỗng xúp nước lương
- 1 hộp coca

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bông cải cắt miếng dùng nước muối rửa sạch

- Hành tây xắt hạt lựu xào sơ với bơ

- Ô liu bỏ hột nhúng vào nước sôi 2 phút để trái ô liu không mặn, vớt ra rổ cho ráo nước.

- Phô mai xắt từng lát mỏng, 50g phô mai cà nhuyễn.

2. Chế biến

- Lấy nồi phết bơ chung quanh, xếp 1 lớp bông cải, 1 lớp phô mai, 1 lớp hành tây, 1 lớp ô liu + 1 lớp cá. Rắc tiêu ở mỗi lớp, lớp trên cùng là phô mai

cà nhuyễn + 2 muỗng xúp dầu ô liu + 1 muỗng xúp rượu chát + 1 muỗng xúp nước. Đậy nắp lại nấu lửa thật nhỏ 30 phút.

- Gà làm sạch chặt làm 4, ướp gia vị + nước tương đem chiên vàng + coca vào nấu cạn nước và mềm. Vớt gà ra xé miếng vừa ăn bỏ da.

3. Trình bày

Cho bông cải dưới dĩa, giữa để thịt gà. Điểm thêm cà, ớt tỉa hoa cho đẹp. Ăn nóng.

* Cà Chua Dồn Cá

I. NGUYÊN LIỆU:

- 10 trái cà chua chín cây loại vừa
- 10g bún tàu
- 200g cá thác lác
- 200g tôm bạc đất
- 5 tai nấm mèo
- Xốt chua ngọt
- 100g nấm rơm + 1 muỗng xúp bột năn
- Gia vị: Tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + dầu ăn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà: rửa sạch, cắt lấy ra khoảng 1/3 trái cà kể từ cuống xuống, cắt theo vòng tròn trái cà, dùng làm nắp giở nắp cà ra, móc ruột rửa sơ lại, để ráo nước, ruột cà băm nhuyễn làm xốt.

- Bún tàu: ngâm nước cắt khúc ngắn băm nhuyễn.

- Cá thác lác: nêm tiêu + muối + bột ngọt + chút dầu ăn đánh cho dai.

- Tôm: lột vỏ rút chỉ đen chà muối rửa sạch lau khô đập giập quết cho dai.

- Nấm: gọt chân sạch, ngâm nước lạnh pha bột năn 15 phút vớt ra rửa sạch để ráo băm nhuyễn.

- Nấm mèo: ngâm nước gọt chân thái sợi băm nhuyễn.

- Tỏi: bóc vỏ, băm nhuyễn.

2. Chế biến

Bún tàu + cá + tôm + nấm rơm + nấm mèo + tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi... nhân vừa ăn. Dồn nhân này vào ruột cà, lấy nắp cà đậy lại cột chỉ vòng quanh.

Chảo dầu sôi cho cà vào chiên vàng đều, lửa riu riu cà chín nhấc xuống.

3. Trình bày

Khi dùng, chế nước xốt vào cà đã chiên.

Rắc thêm tiêu + ngò. Dùng với nước mắm ngon.



* Cà Nhồi Cá (kiểu phương Tây)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 quả cà chua
- 1 cụm bông cải (loại bông xanh)
- 2 trứng gà
- 1 xúp lơ nhỏ
- 1 bó xà lách soong
- 1 hộp cá hồi - 2 khoanh cá hồi hấp

Làm xốt: - 1 lòng đỏ trứng - 1 trái chanh - 4 nhánh cần tây
- 10 nhánh tỏi - 15cl dầu ăn - Muối tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Làm xốt: vừa đánh lòng đỏ trứng vừa nhỏ từng giọt dầu vào. Thêm nước chanh và tỏi bằm, cần tây xắt nhuyễn. Nêm tiêu, muối.

- Cá hồi hộp bỏ vi, đuôi. Tán nhừ.

- Trứng luộc xắt khoanh trộn với một khoanh cá hồi hấp lạng mỏng + xốt.

- Xà lách soong rửa sạch.

- Xúp lơ và bông cải rửa sạch, để ráo, luộc với nước sôi pha muối trong vòng 10 phút.

- Cà chua bỏ cuống, xẻ ngang thành 5 khía, giữ một đầu dính lại không cắt đứt luôn (như đàn phong cầm).

2. Chế biến

- Nhồi trứng + xốt + cá hồi vào giữa các khe của quả cà.

- Bày xà lách soong ra dĩa + phần cá hồi hấp vụn còn lại, xung quanh rải bông cải và xúp lơ cho vào tủ lạnh 1 giờ. Bỏ cà chua chính giữa các phần trên.

3. Trình bày

- Ăn lạnh với nước xốt mayonnaise.



* Cá Nhồi Nấm Đút Lò

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 con cá biển
  (mỗi con 300g loại cá hồng, cá hường hay cá chẽm)

- ½kg nấm rơm	- Gia vị + ngò + cà + ớt
- ½kg khoai tây củ nhỏ	- 100g bơ
- 2 củ hành tím	- 1 trái chanh
- 2 muỗng rượu chát	- 1 nắm rau thơm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá làm sạch bỏ ruột, xẻ dọc bụng lấy xương giữa mà không nát thịt cá và cá không bị bung ra. Dùng kéo cắt xương đầu, đuôi và xương giữa, rửa sạch cá, lau khô ướp gia vị.

- Nấm ngâm nước bột cho trắng, rửa sạch ½ bằm nhỏ, ½ để nguyên xào sơ với bơ.

- Hành tím cắt sợi xào bơ.

- Chanh vắt lấy nước.

- Rau thơm xắt nhỏ.

- Khoai tây luộc chín bóc vỏ.

2. Chế biến

- Cho nấm bằm + ½ hành vào bụng cá. Xếp cá lên vỉ nướng có thoa bơ, xếp nấm nguyên chung quanh, rưới rượu cho vào lò nướng 15 phút.

- Xốt hòa nước chanh + bơ + nước + rau thơm, nêm gia vị cho vừa ăn.

3. Trình bày

- Xếp cá ra dĩa, chung quanh để nấm + khoai + hành, trên xốt. Điểm thêm cà, ớt, tỉa hoa và ngò cho đẹp. Ăn nóng.

* Cá Nướng Nui

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá chẽm 1kg	- 100g nui ống thật to + thẳng
- 50g ngò - 100g bơ	- 200g giò sống hay thịt xay
- 3 lá thơm - 1 củ cà rốt	- 1 trái dưa leo - 200g thit nạc
- 2 lát bánh mì	- 100g xốt mayonnaise
- ½ bịch sữa tươi	- 1 lòng đỏ trứng
- 2 củ hành tây	- 2 muỗng xúp mật ong
- 5 muỗng xúp giấm	- Gia vị, cà, ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá làm sạch rút xương, ướp gia vị chung quanh con cá để ½ giờ cho thấm.

- Nui luộc trong nước sôi có chút muối xả sạch để ráo.
- Giò sống hay thịt xay nêm gia vị.
- Ngò ½ bằm + ½ để nguyên.
- Cà rốt tỉa hoa ngâm giấm + đường.
- Dưa leo tỉa hoa.
- Thịt nạc bằm nhuyễn.
- Bánh mì bóp nhuyễn ngâm sữa tươi + lòng đỏ trứng + ngò, nêm gia vị.
- Hành tây xắt khoanh ngâm giấm + đường.

2. Chế biến

Trộn chung hỗn hợp bánh mì + thịt, dồn vào bụng cá xếp vào vỉ nướng có thoa bơ hoặc dầu, trên xếp lá thơm đem nướng, thỉnh thoảng phết mật ong + giấm, nướng cá vàng, lấy ra phết bơ, bỏ lá thơm.

- Cho giò sống vào giữa cọng nui đem chiên vàng trong bơ hay dầu.

3. Trình bày

Cho cà rốt + dưa leo + hành tây chung quanh dĩa, giữa đặt cá, trên mình để nui. Bắt xốt lên, điểm thêm cà, ớt cho đẹp.

* Cá Phèn Chiên Cà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 8 khúc cá phèn
- 2 quả cà chua lớn
- 2 nhánh thìa là
- 2 quả chanh còn vỏ
- 2 trái cà tím - muối, tiêu
- 8 quả cà chua nhỏ
- 80g ô liu đen
- 6 muỗng xúp dầu ô liu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hai loại cà chua đều rửa sạch, bỏ cuống, chẻ tư - Ướp tiêu, muối.
- Chanh rửa sạch bằng nước nóng. Cắt quả thứ nhất thành nhiều miếng hình tam giác. Gọt vỏ quả thứ hai và xắt vỏ thành sợi nhỏ.

2. Chế biến

- Cà tím để nguyên vỏ, cắt miếng vừa ăn, cho vào tô + 4 muỗng xúp dầu ô liu + tiêu, muối. Xào sơ trên lửa vừa rồi bớt lửa từ từ xào trong 15 phút. Khi xào nửa chừng, thêm cà chua và trái ô liu vào.
- Cá phèn làm sạch, rửa, ướp muối.
- Cho phần dầu còn lại vào chảo, chiên cá phèn độ 5 phút. Đảo đều.

3. Trình bày

Bày cá ra dĩa. Xung quanh trang trí cà tím, cà chua, ô liu. Rắc thìa là, chanh tam giác, vỏ chanh, cà chua nhỏ. Nhớ lóc bỏ xương cá phèn cho kỹ.



* Cá Quay Xốt Bạch Tuyết

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá lóc 1kg
- 3 tai nấm mèo lớn
- 500g dầu ăn
- 50g dừa nạo
- 2 tép hành lá
- Kim, chỉ trắng
- 50g cá thác lác - 50g thịt nạc dăm
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 1 chén nước lèo hay 1 bịch nước dừa
- 1 chén kim chi - 2 trái ớt, ngò
- 2 chén cà chua nhỏ, tròn, chín đỏ
- Hành tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hành, cà tỉa hoa, hành tỏi băm nhỏ, nấm mèo ngâm nước, rửa sạch, thái chỉ. Thịt nạc dăm băm nhỏ, cá thác lác tán mịn, trộn chung thịt nạc dăm, nấm mèo, hành tỏi băm nhỏ. Nêm nếm tiêu, đường, muối, bột ngọt, dầu mè vào trộn đều, đập nhiều cái cho thịt dẻo, để 15 phút.

- Cá lóc cạo rửa sạch da (để đầu, đuôi, kỳ, vi) chà muối rửa sạch, để ra rổ cho ráo nước.

- Lóc xương sống ra (dùng dao bén, nhỏ rạch một đường dài theo xương sống). Ướp gia vị vào cá cho thấm.

2. Chế biến

- Dồn nhân vào mình cá (chừa một ít dồn vào mang cá) lấy kim chỉ may lại, sửa con cá cho đều.

- Bắc chảo dầu thật sôi, để cá vào chiên, vàng một bên mới trở.

- Chiên cá vàng đều.

- Nước dừa hay nước lèo nấu sôi, cho vào chảo cá, rút hết nước dừa nhấc xuống.

Làm xốt: Dừa nạo vắt lấy ½ chén nước cốt, nước lèo hay nước dừa cho vào chén nêm muối, đường, bột ngọt, bột năng hòa với chén nước, 2 muỗng canh nước dừa.

Bắc chảo lên bếp cho 2 muỗng canh dầu sôi, cho hành tỏi vào phi thơm. Để chén nước lèo vào, nước lèo sôi cho nước dừa, nước dừa sôi, quậy chén bột năng vào. Nước xốt sền sệt, nếm vừa ăn.

3. Trình bày

Xúc cá chiên để vào giữa dĩa hột xoài, dưa cải hay xà lách soong xếp chung quanh, bông ớt xếp xen kẽ.

Chế nước xốt lên mình cá, bày hoa ớt và ngò lên mình cá, miệng cá ngậm ớt và ngò.

* Cá Quay Xốt Patê Gan

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá lóc 1kg
- 2 tai nấm mèo lớn
- 50g patê gan
- 1 trái dừa tươi
- 100g thịt nạc dăm - 2 trái ớt
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng canh bột năn
- 1 bịch nước dừa hay 1 chén nước lèo

- 30g tương xí muội - 1 cây xà lách Đà Lạt
- ½ muỗng cà phê màu hột điều (loại bột)
- 500g dầu ăn - 2 trái cà chua tròn lớn, chín đỏ
- Ngò, kim chỉ trắng - Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt tỉa hoa - hành tỏi băm nhỏ. Nấm mèo ngâm nước rửa sạch, thái chỉ. Cá lóc làm sạch, rút xương sống ra, ướp hành tỏi băm nhỏ, muối tiêu, đường, bột ngọt.

- Thịt nạc băm nhuyễn trộn nấm mèo, ½ patê, hành tỏi băm nhỏ, nấm mèo, muối, tiêu, đường, bột ngọt, đập nhiều cái cho dẻo.

- Để cá lên thớt, banh cá ra, dồn thịt vào mình cá, chừa ít thịt dồn vào mang cá. May con cá lại sửa cho đều.

2. Chế biến

- Bắc chảo nhiều dầu cho thật sôi, để cá vào chiên, chiên vàng 1 bên mới trở, chiên cá vàng đều.

- Nấu nước dừa sôi, chế vào chảo cá, rút hết nước dừa.

Xốt patê gan:

Nước dừa khô hay nước lèo cho ra tô, nêm muối, đường, bột ngọt.

Bột năn hòa nước dừa (2 muỗng canh) để riêng.

Bắc chảo lên bếp cho 2 muỗng canh dầu đợi sôi, để hành tỏi vào cho thơm, cho tương xí muội, patê gan vào xào đều. Để chén nước dừa nêm gia vị vào, đợi nước xốt sôi đều, cho màu hột điều vào, quậy bột năn vào. Nước xốt sền sệt, nếm vừa ăn, để dầu mè vào, nhắc xuống.

3. Trình bày

Xà lách xếp chung quanh dĩa dạng bầu dục, trên để cà chua xắt khoanh, xúc cá chiên để ở giữa, chế xốt lên. Miệng cá ngậm hoa ớt và ngò.

Bày cành hoa ớt lên mình cá.

* Cá Lóc Rút Xương Chiên Vàng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá lóc 800g - 250g thịt nạc dăm - 1 lọn bún tàu tốt
- 1 trái dừa tươi - 100g xà lách soong - 10g nấm mèo - 3 trái ớt
- 50g dưa kiệu - 5 trái cà chua nhỏ, chín đỏ
- ½ chén dầu - 1 muỗng cà phê dầu mè
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, ngò.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt, cà tỉa hoa. Hành tỏi băm nhỏ.
- Dưa kiệu tỉa hoa ngâm giấm đường cho thấm.
- Cá lạng da, để nguyên đầu, vi, kỳ, chà muối rửa thật sạch cho hết nhớt. Dùng dao lạng trên sống lưng xuống lấy xương sống ra lạng bớt thịt cá (khéo để bị rách) ướp cá hành tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt 20 phút cho thấm.

- Nấm mèo ngâm nước, vắt ráo thái chỉ. Bún tàu ngâm nước cắt ngắn.

- Thịt nạc dăm bằm nhuyễn. Thịt cá băm nhuyễn. Ướp vào cá, thịt hành tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt 20 phút.

- Dồn thịt vào da cá (đừng dồn thẳng quá khi chiên bị bể).

- Thịt còn dư dồn đầy vào mang cá.

2. Chế biến

Bắc chảo cho ½ chén dầu sôi, đập 2 tép tỏi vào, chảo dầu thật nóng, bớt lửa.

Để cá vào chiên, cá chiên vàng một bên mới trở bên kia (chiên vừa vàng).

Nước dừa nấu sôi, cho vào chảo cá cho cạn nước, trở cá cho vàng đều.

3. Trình bày

Cải xà lách sắp chung quanh dĩa, gắp cá để giữa, miệng cá ngậm hoa ớt. Trên mình cá bày bông ớt và ngò. Bông kiệu, bông ớt sắp đều lên cải.

* Cá Rút Xương Nướng Vàng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá thu 1kg - 1,5kg
- 2 củ hành tây
- 50g mỡ thịt
- 1 củ cải trắng
- 5 tai nấm mèo
- 100g xốt mayonnaise
- 500g bơ - 3 trái ớt
- 100g giò sống
- 100g đồ chua
- 1 tròng đỏ trứng gà
- 1 củ cà rốt
- 1 muỗng xúp dầu mè
- 2 trái cà chua
- Ngò, gia vị

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá làm sạch để nguyên đầu, đuôi, rút bỏ xương, lấy bớt thịt ra. Ướp gia vị trong và ngoài con cá để ½ giờ cho thấm.

- Nấm mèo ngâm nước xắt sợi.

- Mỡ xắt hạt lựu ướp muối đường cho trong.

- Thịt cá quết nhuyễn.

- Hành tây cắt khoanh tròn ngâm giấm + đường.

- Cà rốt + củ cải trắng tỉa rẽ quạt ngâm giấm đường.

- Cà, ớt tỉa hoa.

2. Chế biến

- Trộn chung giò sống + thịt cá + mỡ + nấm mèo + tròng đỏ + gia vị + dầu mè nêm vừa ăn.

- Thoa bột năn vào bụng cá, cho nhân vào may lại. Thoa bơ chung quanh cá. Đem nướng vàng đều là được.

3. Trình bày

Cho hành tây + đồ chua chung quanh dĩa, giữa xếp cá. Điểm cà + ớt tỉa hoa ngò cho đẹp, chế xốt dầu trứng (sauce mayonnaise) lên mình cá. Ăn nóng.

* Cá Rút Xương Đút Lò

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá thu độ 1kg
- 100g củ hành + tỏi
- 1 lòng đỏ hột gà
- Vài tép hành lá
- 200g thịt nạc dăm - 1 trái chanh
- 50g bơ, vài lá thơm
- 10 tai nấm hương hoặc nấm mèo
- Ớt, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: xẻ một đường dài dưới bụng cá để lấy ruột ra, luồn dao dọc theo cá để tách xương ra, lấy kéo bén cắt 2 đầu xương (phần giáp nư đầu và đuôi), lấy xương ra.

- Hai dãy xương nhỏ 2 bên cũng rút hết luôn.

- Ướp vào cá: hành tỏi bằm nhỏ + tiêu + muối + đường + bột ngọt, để cá độ ½ giờ cho cá thấm đều gia vị.

- Thịt nạc dăm: xắt mỏng, bằm nhỏ.

- Chanh: khía sọc dọc theo trái, thái mỏng.

- Hành lá: tỉa hoa ngâm nước.

- Ớt: tỉa hoa ngâm nước.

- Nấm hương: ngâm nước, rửa sạch, thái sợi.

2. Chế biến

Nhân: Trộn chung: thịt nạc dăm + hành tỏi bằm nhỏ + lòng đỏ hột gà + nấm hương, nêm chút muối + tiêu + bột ngọt cho nhân được vừa ăn.

Dồn nhân vào cá

- Cho nhân vào bụng cá, lấy kim chỉ may lại, cho cá vào thau nhôm, trên sắp vài lá thơm và rưới bơ lên cá. Cho cá vào lò nướng. Thỉnh thoảng dỡ nắp lò, rưới nước bơ lên mình cá cho cá được thơm ngon, nướng độ 30 phút cá chín vàng đều là được.

3. Trình bày

- Cho cá vào giữa hình bầu dục, dọc theo cá bày chanh thái mỏng, xung quanh dĩa bày hành lá tỉa hoa, miệng cá cắm ớt tỉa hoa cho đẹp, cá này ăn nóng và thường ăn chung với xốt mayonnaise.

* Cá Rút Xương Trộn Xốt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg cá thu hoặc cá lóc
- 100g cải xà lách
- 2 trái cà chua
- 1 trái chanh lớn
- 100g dưa leo muối
- 3 hột gà - 1 chén dầu ăn - 1 củ cà rốt
- 50g cải soong - 1 muỗng cà phê hột cải
- 1 muỗng tiêu sọ xay nhuyễn
- 10g cần tàu, 1 trái ớt chín
- Bột ngọt, củ hành, tỏi, tiêu, muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: làm sạch, cắt từng khoanh lớn cho vào soong một tô nước nấu sôi với muối + tiêu + bột ngọt + lá thơm + hành củ dập dập và cần tàu.

Cá chín vớt ra để ráo, rỉa bỏ xương.

- Cà rốt + cà chua: tỉa hoa.

- Cách đánh xốt mayonnaise. Lòng đỏ trứng cho vào tô, đánh tan ra, bỏ vào một chút muối, dùng 6 chiếc đũa vừa đánh trứng vừa chế dầu vào từ giọt. Tiếp tục đánh đều đến khi hết dầu và trứng quánh lại. Thỉnh thoảng cho vào vài giọt chanh. Trộn vào xốt tỏi bằm nhuyễn và hột cải. Nêm vừa ăn.

2. Chế biến

Trộn cá + xốt mayonnaise + tiêu + bột ngọt nêm vừa ăn.

3. Trình bày

Múc cá ra dĩa hình bầu dục và làm thành hình con cá. Trên mình cá tỉa dưa leo làm vảy. Mang kỳ làm bằng củ cà rốt. Ớt tỉa hoa cắm vào miệng cá.

- Chung quanh thành dĩa trang hoàng thêm xà lách, cải soong, cà rốt tỉa hoa và cà chua.

- Ăn với bánh mì.

* Cá Thác Lác Xốt Nước Cốt Trái Thơm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g cá + 200g giò sống + ¼ trái thơm + 1 trái cà chua
- Dầu ăn + muối + tiêu + bột ngọt + 1 trái ớt Đà Lạt + vài cọng cần tàu.

II. CÁCH THỰC HIỆN

Hành tỏi giã nhuyễn cho vào giò và cá + muối + tiêu + bột ngọt trộn đều vò viên nhỏ dẹp chiên vừa chín, cà và ớt cắt như viên cá, thơm cắt nhỏ vắt lấy nước cốt để riêng.

Xào cà ớt với một chút dầu, nêm muối, bột ngọt đảo qua 5 phút, đổ cá và nước cốt trái chanh vào trộn đều bắc xuống dọn ra dĩa để cọng cần tàu vào.

* Cá Thu Kho

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 khứa cá thu lớn độ ½ kg
- 1 trái dừa xiêm
- 100g củ hành + tỏi
- Vài tép hành lá + ớt
- Nước mắm, tiêu, đường, bột ngọt, dầu ăn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá thu: rửa sạch, cắt ra từng khúc dày độ 5 ly.

- Ướp vào cá: hành tỏi bằm nhỏ + tiêu + nước mắm + muối + đường + bột ngọt, để ½ giờ cho cá thấm gia vị.

- Bắc chảo dầu nóng, cho vài tép tỏi đập dập vào cho thơm, để cá vào chiên sơ, cho cá hơi vàng.

2. Chế biến

- Cho nước dừa tươi vào soong, cho nước mắm + tiêu + đường + bột ngọt, nêm vừa lạt lạt là được. Bắc soong nước dừa lên bếp, nấu sôi, thả cá vào, đun lửa riu riu cho nước dừa cạn bớt, để 2 muỗng xúp dầu vào cho cá được thơm ngon.

- Khi nước dừa cạn sắc xuống, cá sẽ có màu đỏ tươi, trông rất hấp dẫn. Cho vài tép hành lá cắt khúc và ớt xắt mỏng vào.

3. Trình bày

Cá vàng đều, nhấc soong cá xuống, múc cá ra dĩa, rắc thêm tiêu + ngò lên cá cho thơm.

Cá này ăn với cơm.

* Cá Thu Kho Trà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 lát cá thu + 1 nắm trà lá
- Nước mắm ngon + 1 khúc mía + đầu hành tươi + ớt chín + muối + tiêu + bột ngọt.

II. CÁCH THỰC HIỆN

Cá rửa sạch lấy khăn thấm khô nước, đầu hành giã nhỏ với muối vắt nước ướp vào cá, để ngấm 15 phút, sắp cá lên vỉ nướng chín để riêng.

Mía róc vỏ chặt ngắn chẻ làm 4, trà rửa sạch lót dưới đáy soong rồi đến mía và cá nướng sắp lên. Đổ nước sôi lên mặt cá, để lửa riu riu, nước cạn bằng cá cho vào nồi chút nước mắm ngon, tiêu, bột ngọt, ớt cắt khoanh. Đun thêm 10 phút, nêm vừa ăn, nhấc xuống. Ăn với cơm.

* Cá Thu Vương Giả

I. NGUYÊN LIỆU:

- ¼ tách tiêu nghiền nhỏ
- 1 muỗng xúp hành băm
- 3 muỗng xúp bơ hay dầu
- 3 muỗng xúp bột mì
- 1 tách đậu làm sạch luộc chín
- 2 tách sữa
- 2 muỗng xúp ớt xắt nhỏ
- ½ muỗng cà phê muối
- Cá thu làm sạch hay cá thu hộp (bỏ nước)
- 60g nấm làm sạch xắt lát hay nấm hộp (bỏ nước)
- ¼ muỗng xúp rau húng, ngò xắt nhuyễn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

Tiêu nghiền nhỏ, hành băm phi với bơ cho vàng, quậy đều. Pha bột mì, sữa vào quậy đều. Nấu quậy đều cho đến khi sánh và nổi bọt.

Xắt cá thành lát mỏng. Cho cá, đậu, nấm, ớt vào hỗn hợp trên, nêm vừa ăn, nấu chín.

Múc ra dĩa rắc ngò, rau húng xắt nhuyễn lên mặt.

Ăn nóng với bánh mì chấm muối tiêu chanh hay nước tương ớt.

Phục vụ 4 người.

* Cá Thu Nấu Nho

I. NGUYÊN LIỆU:

- 8 lát thịt cá thu xắt mỏng
- 500g nho Mỹ hột lớn
- 1 muỗng maggi
- 5cc rượu trắng - 50g bơ
- 2 lá chanh non
- Tiêu muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Lặt nho và lột vỏ (tùy).

- Rửa sạch và để ráo những lát cá thu, trộn muối và tiêu. Mỗi lát cá đặt lên 3 trái nho, cuốn lại và dùng tăm tre ghim cho dính.

- Bắc chảo lên bếp, đun nóng cho bơ vào, thêm 1 muỗng maggi. Đặt các viên cá bọc nho lên, tưới rượu trắng và lá chanh, nấu trong 10 phút. Thêm phần nho còn lại.

- Nấu thêm 5 phút. Dọn ra ăn liền với bánh mì.

* Cá Thu Nướng Cao Cấp

I. NGUYÊN LIỆU:

- Cải bẹ xanh rửa sạch, để ráo, xắt nhỏ
- Cá thu làm sạch xắt lát - ¼ tách sữa
- ½ tách phô mai tán nhuyễn
- 1 hộp kem xúp nấm - 1 tách vụn bánh mì
- 1 muỗng canh bơ hay dầu thực vật

II. CÁCH THỰC HIỆN

Luộc cải bẹ xanh với nước muối, chắt nước, để ráo.

Xếp cải luộc vào 6 dĩa nướng. Xếp những lát cá trên cải.

Hòa kem xúp nấm, sữa, phô mai nấu sôi cho tan đều, chế lên trên cá. Trộn vụn bánh mì với bơ rắc lên trên. Cho vào lò nướng 30 phút.

Úp ra dĩa, rắc ngò lên trên ăn với muối tiêu chanh.

Phục vụ 6 người.

* Cá Thu Khoai Tây

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá thu 1kg
- 3 tròng đỏ trứng gà
- 400g sữa tươi
- Gia vị, cà, ớt, ngò
- 1 cây xà lách Đà Lạt
- 2 trái chanh
- 200g thịt nạc - 2 hột gà
- 100g bơ - 5 lá thơm
- 2 muỗng xúp rượu chát trắng
- 2 lát bánh mì sandwich
- ½kg khoai tây củ nhỏ
- 1 muỗng xúp bột mì rang

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá làm sạch bỏ ruột, chừa đầu và đuôi cá, ướp gia vị để ½ giờ cho thấm.
- Thịt băm nhuyễn.
- Bánh mì xé nhỏ ngâm sữa tươi.
- Khoai tây luộc sơ, tỉa hoa chiên vàng rắc muối tiêu.
- Hột gà luộc chín cắt khoanh tròn.
- Chanh tỉa hoa cắt miếng.

2. Chế biến

- Trộn chung thịt + bánh mì ngâm sữa + 1 tròng đỏ trứng + gia vị dồn vào bụng cá. Cho cá lên vỉ nướng có thoa bơ chung quanh cá, trên xếp lá thơm. Đem nướng chín vàng đều.

Xốt vin blance: Bắc chảo bơ phi hành tỏi thơm + sữa tươi + rượu chát trắng + gia vị + 1 muỗng xúp bột mì rang + 2 lòng đỏ trứng gà, nêm vừa ăn + ngò bằm nhắc xuống.

3. Trình bày

Cho xà lách ra dĩa, giữa đặt cá, xếp chanh quanh mình cá, ngoài dĩa để trứng + khoai tây. Dùng nóng với xốt.

* Cá Trê Nướng + Nước Mắm Gừng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá trê - Nước mắm, gừng, ớt - Đường, bột ngọt, giấm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

+ Cá trê vuốt tro cạo rửa sạch nhớt ở đầu và mình cá, chặt bỏ phần răng, vi, đuôi cá. Để nguyên con móc bỏ mang, cục máu tanh ở phần ngạnh đầu cá, bỏ ruột cá.

- Dùng dao khía xiên trên mình cá.

2. Nướng cá

- Để cá lên vỉ sắt nướng lửa than, trở cá cho vàng đều, đem ra gắp vào dĩa bàn sâu.

+ *Nước mắm gừng*

- Gừng cạo vỏ, xắt lát, đâm nát.

- Ớt bỏ hột, xắt khoanh, băm nhỏ.

+ Cho gừng + ớt vào tô + đường + bột ngọt, cho nước + giấm vào quậy đều, nêm chua chua, ngọt ngọt, cay cay, để nước mắm vào nêm lại cho vừa ăn.

3. Cách dùng

+ *Dọn ăn*

Cá trê nướng ăn cùng với nước mắm gừng kèm rau luộc, đậu bắp luộc hoặc măng xào tóp mỡ.

Món này được dùng trong các món cơm thường ngày.

* Chả Cá Thu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá thu 1kg + lá chuối tươi - 200g mỡ thịt + bột ngọt + tỏi
- Tiêu + đường phèn + muối + lòng đỏ trứng

II. CÁCH THỰC HIỆN

Chọn cá tươi, làm sạch, lóc 2 bên, lấy muỗng nạo dọc, bỏ da và xương, tỏi băm nhỏ + đường phèn giã nhỏ + muối + tiêu + bột ngọt. Cho cá vào cối đá giã nhuyễn cùng với hỗn hợp trên. Mỡ luộc chín cắt nhỏ như hạt đậu trộn đều vào cá. Lá chuối rửa sạch lau khô bôi vào một chút dầu, để lá vào trong lòng dĩa rồi đổ cá vào ém cho thật chặt, đem hấp độ 1 giờ chả chín, lấy lòng đỏ trứng quậy tan thoa đều lên mặt chả, chờ 10 phút sau bắc chả xuống, dùng nóng với muối tiêu.

* Cá Xốt Cà

I. NGUYÊN LIỆU:

- Từ 3 đến 4 khứa cá thu hay cá chim dày khoảng lóng tay
- 300g cà chua chín
- 100g củ hành ta
- 1 muỗng xúp bột mì
- Vài tép tỏi
- Dầu ăn
- Ngò, rau răm
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, nước mắm.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá rửa sạch nhiều lần với nước. Để cho ráo, ướp muối, tiêu.
- Cà chua rửa sạch cắt hai, bỏ hột, bằm nhuyễn.
- Hành tỏi bằm nhỏ.

2. Chế biến

Khử tỏi với dầu hay mỡ cho thơm. Cá lăn bột mì cho đều, thả vào chảo dầu, chiên vàng đều.

Hành tỏi phi thơm, để cà bằm vào xào với dầu. Nêm muối, tiêu, đường, bột ngọt vừa ăn.

3. Trình bày

Cá bày ra dĩa, trút xốt cà lên. Trang trí vài cọng rau ngò. Ăn kèm với rau, cơm nóng và nước mắm tỏi ớt rất ngon. Có thể bày cá lên xà lách thường hay xà lách soong cho đẹp.



* Cá Viên Xốt Kem Tươi

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg cá chẽm
- 1 muỗng xúp hành khô
- 1 hộp kem tươi
- 4 muỗng xúp rượu chát
- 2 lá nguyệt quế
- 3 lá thơm - 100g bơ
- 3 trứng gà
- 1 muỗng cà phê tiêu hột
- Gia vị, ngò, cà, ớt
- 100g bột mì - 1 củ hành tây

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá làm sạch, lột da, bỏ xương, xay hay bằm nhỏ ướp gia vị + lòng đỏ trứng gà + 1 muỗng xúp bột mì trộn đều để 30 phút cho thấm + tiêu hột.
- Bột mì rang vàng với bơ.
- Lá nguyệt quế xắt nhỏ.
- Hành tây xắt sợi.

2. Chế biến

- Cá vo viên bằng ngón chân cái, xếp vào vỉ nướng có thoa bơ, trên rải lá thơm, hành tây, rưới rượu đem nướng vàng cho chín. Khi cá chín chắt nước cá ra tô.

- Bắc chảo bơ phi hành tỏi thơm để nước cá + bột mì rang, kem tươi, nêm gia vị vừa ăn.

3. Trình bày

Xếp cá ra dĩa, chế xốt lên, rắc hành khô, rau nguyệt quế. Điểm cà, ớt ngò cho đẹp. Ăn nóng.

* Chả Cá Bắc Kinh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g cá chẽm nạc tươi
- 100g dăm bông
- 20 tép hành lá, ngò
- 200g bột năn
- 50g hành ta, 1 củ tỏi
- 1 lá mỡ chài - 1 trái cà chua
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 2 trái ớt, 100g xà lách Đà Lạt
- 1 ức gà hoặc đùi gà 300g
- ½ gói bánh phồng tôm
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn
- 1 củ cà rốt, 1 củ cải trắng tỉa hoa lá, hành tỏi băm nhỏ, một chút muối, ½ muỗng cà phê, ngâm giấm đường.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá: rửa sạch, lau khô, xắt lát mỏng.

- Ức gà: bóc lấy nạc, bỏ xương, xắt mỏng như cá, ướp vào ½ muỗng cà phê tiêu, 1 muỗng cà phê đường, 1 muỗng cà phê bột ngọt, dầu mè, để ½ giờ cho thấm gia vị.

- Mỡ chài: rửa sạch, ướp chút tiêu, bột ngọt, hành tỏi bằm nhỏ để 15 phút, sau đó cắt ra từng miếng nhỏ cạnh độ 8 - 10cm.

- Dăm bông: xắt miếng cạnh độ 3cm (xắt tương đương với số miếng cá).

- Hành lá: trụng sơ vào nước sôi.

- Cà chua, ớt: tỉa hoa.

- Hành ta, tỏi: băm nhỏ.

- Bánh phồng tôm: chiên vàng.

2. Cuốn và chiên

Trải miếng mỡ chài lên mâm, kế cho cá, thịt gà, dăm bông, cuốn lại cho kín, cột hành lá, lăn qua bột năn khô, cho vào chảo dầu đã khử tỏi, chiên vàng.

3. Trình bày

Cho chả cá vào dĩa (xếp vòng quanh theo dĩa), chung quanh dĩa xếp xà lách, cà rốt, củ cải trắng tỉa hoa cho xen kẽ, giữa cá để cà chua, ớt tỉa hoa, rải ngò xung quanh, dùng nóng với bánh phồng tôm.

* Kim Tiền Cá Chẽm (Cá Chẽm cuộn mỡ chài)

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg cá chẽm nạc (phần mình giữa cá lớn)
- 1 ức gà nạc (độ 300g gà công nghiệp)
- 100g jambon
- 200g mỡ chài - 2 trứng gà
- 100g bột năn
- Vài củ hành đỏ
- 1 củ cà rốt
- Củ cải trắng - 1 trái dưa leo
- 1 trái cà chua
- 50g gừng chua - 50g dưa kiệu
- 2 trái ớt - ngò
- ½ xị tương cà - 1 củ tỏi
- 1 muỗng kíp chấp
- 1 muỗng tương xí muội
- 2 muỗng dầu mè
- Gia vị - xì dầu - dầu chiên.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá làm sạch, lóc lấy nạc (bỏ xương và da), xắt mỏng, ướp cá với ½ muỗng cà phê muối + 1 muỗng đường + 1 muỗng bột ngọt + 1 muỗng xì dầu + 1 muỗng dầu mè + 1 muỗng kíp chấp + 1 muỗng tỏi bằm + 1 muỗng cà phê gừng bằm nhỏ.

- Thịt gà lóc lấy nạc (xương hầm lấy 1 chén nước lèo), xắt lát mỏng. Ướp gà với 1 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng cà phê đường + 1 muỗng cà phê dầu mè + một chút muối + hành tỏi bằm, để thấm.

- Jambon xắt miếng mỏng giống như cá và gà.

- Mỡ chài rửa nước muối, xả sạch, để ráo, ướp tiêu + bột ngọt. Cắt miếng vuông khoảng 10 - 12cm.

- Cà rốt + củ cải tỉa hoa, rửa qua nước muối, ngâm giấm đường.

- Cà chua + ớt tỉa hoa.

2. Chế biến

- Trải mỡ chài ra mâm, xếp 1 miếng cá + 1 miếng gà + 1 miếng jambon, rồi cuộn lại xếp vào mâm.

- Cho mâm cá vào xửng nước sôi hấp chín (độ 10 - 15 phút).

- Để cuộn cá nguội, phết lòng đỏ trứng gà rồi lăn qua bột năn khô, cho vào chảo dầu nóng chiên vàng (lửa nhỏ), khi chín vàng gắp ra để ráo dầu.

- *Làm nước xốt*: Phi hành tỏi thơm. Cho tương cà + tương xí muội + kíp chấp + đường + bột ngọt + nước lèo, rồi hòa bột năn với nước lạnh cho vào sanh sánh nêm vừa ăn, nhắc xuống.

3. Trình bày

Xếp cá ra dĩa, chung quanh xếp dưa chua, trên xếp hoa cà, hoa ớt, ngò.

Dùng nóng với nước xốt cà.



* Kình Ngư Sa Lưới

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá chẽm khoảng 800g đến 1kg
- 100g giò sống - 50g jambon - 20g nấm mèo
- 50g xốt mayonnaise - 2 củ cà rốt - 1 củ hành tây
- 4 trái ớt hiểm - Nhánh gừng nhỏ
- 1 cây xà lách Đà Lạt - 1 muỗng xúp màu điều dầu
- 3 củ cải trắng - Dầu ăn- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 50g tương xí muội - 2 trái cà chua
- 1 trái ớt to - Gia vị - 1 muỗng xúp hành tỏi phi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá làm sạch, rửa để ráo.
- Xà lách, cà rốt, cải trắng rửa sạch.
- Cà chua lấy vỏ tỉa hoa hồng, ruột bằm nhuyễn làm xốt chua ngọt.
- Jambon xắt sợi nhuyễn.
- Nấm mèo ngâm rửa sạch lấy kéo cắt hình giọt nước đem luộc, để làm vây cá, còn lại xắt nhuyễn.
- Củ hành tây cắt 2 lát mỏng làm hoa cúc, còn lại xắt hạt lựu nhỏ phi sơ cho thơm.
- Cà rốt tỉa kỳ và đuôi cá, củ cải trắng tỉa 2 con hạc lấy ớt hiểm làm mỏ và mào hạc, ớt tỉa hoa đồng tiền.
- Cá cắt đường sống lưng lấy hết xương ra, ướp gia vị vào cá cho thấm.

2. Trộn nhân và chiên cá

- Cho vào thau: Giò sống + jambon + nấm mèo xắt nhuyễn + hành tây phi + hành tỏi phi + tương xí muội + dầu mè + ½ muỗng cà phê bột ngọt trộn đều dồn nhân vào bụng cá may lại.
- Cho cá vào chảo dầu nóng chiên vàng, trước khi chiên lăn cá qua bột mì khô rồi chiên.

3. Trình bày

- Dĩa lót xà lách cho cá ra dĩa, xếp nấm mèo hình giọt nước lên đầy mình cá, xếp xen kẽ nhau lấy xốt mayonnaise nặn hình vòng làm lưới, giống như cá đang mắc lưới.
- Gắn kỳ và đuôi cá bằng cà rốt vào, nặn xốt làm mắt, trên để khoanh ớt tròn nhỏ, xung quanh để bông cúc trắng, cúc vàng, 2 con hạc trắng hoa hồng cà chua, miệng cá cho ngậm hoa ớt, dùng với xốt chua ngọt (xốt chua ngọt làm giống bài trước).

* Lý Ngư Hấp Xí Muội

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá chẽm 1kg - 100g thịt nạc - 1 lọn bún tàu
- 50g nấm đông cô - 1 miếng gừng - ngò - 50g tỏi phi

- 50g hành phi
- 100g tương xí muội
- 100g nấm rơm búp
- 1 muỗng xúp dầu mè
- Rau sống, xà lách, bánh đa
- 5 tai nấm mèo - 2 củ hành tây
- 3 trái ớt - 2 trái cà chua
- Dĩa inox lót cá

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá làm sạch chừa đuôi, rút bỏ xương, ướp gia vị để 30 phút cho thấm.
- Thịt nạc bằm nhuyễn.
- Bún tàu ngâm nước cắt khúc.
- Nấm đông cô ngâm nước, rửa sạch, để ráo xào sơ, nêm gia vị cho vừa ăn.
- Nấm rơm ngâm nước muối hay nước bột cho tro bếp rửa sạch.
- Gừng xắt sợi.
- Nấm mèo ngâm nước xắt sợi.
- Ớt tỉa hoa cúc + 2 con cá.
- Cà chua tỉa hoa hồng.
- Hành tây cắt khoanh tròn ngâm giấm đường.

2. Chế biến

- Trộn chung thịt + bún tàu + nấm mèo + dầu mè + gia vị cho vừa ăn. Dồn vào bụng cá may lại chiên sơ đem ra ướp gia vị + tương xí muội + dầu mè + gừng để 15 phút cho thấm. Xếp cá ra dĩa nhôm, xung quanh để nấm đông cô. Đem ra hấp 20 phút cá chín.

3. Trình bày

- Cho cá ra dĩa inox, bên dưới để cồn cho lửa cháy. Trên mình cá để hành tây, rắc hành phi + tỏi phi, chung quanh nấm đông cô, 2 bên đuôi điểm hoa hồng, hông cá để con cá, cắm ớt cho đẹp ăn nóng với nước tương.

* Cá Nhồi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con cá chẽm độ 600 - 700g
- 50g cá thác lác
- 10g nấm mèo
- 1 củ cà rốt - Gia vị
- 2 muỗng tương xí muội
- Gừng, 1 củ hành tây
- 1 củ tỏi, 50g hành đỏ
- 100g thịt nạc
- 30g nấm đông cô
- 50g củ cải trắng muối
- 50g tương hột
- 2 muỗng dầu mè
- Vài tép hành lá
- 2 trái ớt, lá ngò
- 50g măng tươi (măng tre tàu đã luộc mềm)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Cá làm sạch, cạo vẩy để nguyên vi kỳ. Ướp trong bụng cá 1 muỗng tương xí muội, 1 muỗng dầu mè, ½ muỗng cà phê muối, ½ muỗng cà phê tiêu, 1 muỗng cà phê bột ngọt, 1 muỗng cà phê đường, hành tỏi bằm nhỏ.

- Thịt nạc bằm nhuyễn ướp gia vị, hành tỏi.

- Cá thác lác đánh dai với muối tiêu, bột ngọt, cọng hành trắng.

- Nấm đông cô, nấm mèo ngâm nước cho nở nềm, cắt bỏ chân, xắt làm 2 hoặc làm 4.

- Củ cải xắt lát mỏng ngâm rửa, để ráo. Cà rốt tỉa hoa, xắt mỏng, rửa nước muối, ngâm giấm đường.

- Măng xắt nhỏ như cọng tăm tre.

- Tương hột bằm nhuyễn.

- Hành tây tỉa lá xào sơ nêm gia vị.

2. Chế biến

Trộn chung thịt, cá rồi nhồi vào bụng cá.

Bắc chảo dầu sôi cho cá vào chiên vàng, rồi cho ra mâm.

Bắc chảo cho ít dầu phi hành tỏi thơm, cho nấm, củ cải muối, măng vào xào, nêm gia vị.

Rưới hỗn hợp gồm: 1 muỗng tương xí muội, 1 muỗng dầu mè, tương hột, 1 muỗng cà phê bột ngọt, 1 muỗng cà phê đường, ½ muỗng cà phê tiêu lên mình cá. Đem hấp cá khoảng 15 - 20 phút

3. Trình bày

Xếp cá ra dĩa, chung quanh xếp lá hành tây và hoa cà rốt, trên cắm hoa ớt, lá ngò.

Món này dùng nóng.



III/16. CÁC MÓN THỊT HEO

- Bách hoa như ý
- Bao tử giả voi
- Bát bửu giang lâm
- Cật heo chiên
- Cật heo nướng
- Dăm bông (jambon) cuộn nấm
- Dăm bông bao trứng quay
- Hoành thánh cuốn thịt và dăm bông đút lò
- Thịt nạc lưng cuốn dăm bông
- Giò heo non
- Giò heo nấu chao
- Giò heo hầm
- Giò heo quay tiềm tứ quý
- Hoành thánh chiên giòn
- Lòng heo khìa
- Lưỡi heo xốt ớt
- Nấu bóng bì
- Thịt giả cầy
- Nguyệt hồng
- Ngọc trân châu (xôi xíu mại)
- Ốc heo chiên
- Ốc heo nấu bát bửu
- Ốc heo tiềm chân gà
- Xúp óc heo
- Ốc heo hấp trứng gà
- Ruột trường kim ngân
- Sườn chiên
- Sườn bọc nhân chiên vàng
- Sườn heo luộc chấm nước mắm
- Sườn heo nấu giả ba ba
- Sườn nấu xốt
- Sườn nướng
- Sườn ram mặn
- Sườn nấu ra gu
- Sườn tẩm thính chiên
- Sườn xào chua ngọt
- Tam anh hùng
- Thịt kho nước dừa
- Thịt heo vò viên chiên vàng
- Thịt heo nướng giả cầy
- Thịt sợi xốt cà
- Tim heo quay
- Xuân hoa cuộn chua ngọt
- Xíu mại nui
- Xíu mại bát trân
- Xúc xích nướng



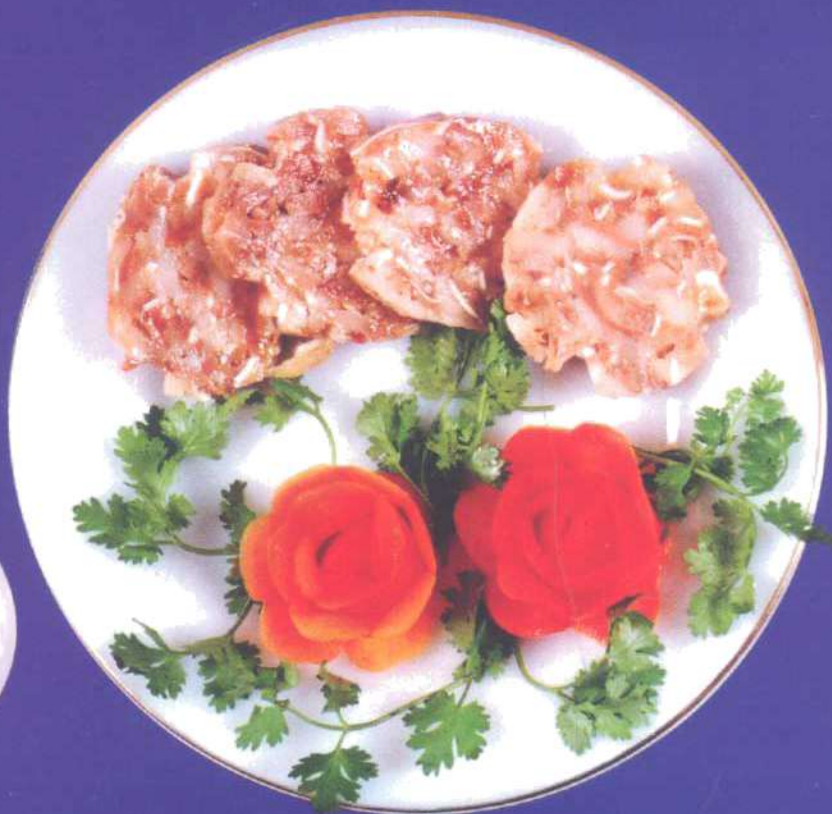
THỊT HEO KHO NƯỚC DỪA



SALAD MÌ THỊT HEO

GIÒ THỦ





SƯỜN KINH ĐÔ

* Bách Hoa Như Ý

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 hột vịt lạt
- 1 muỗng cà phê bột năn
- Vài giọt màu vàng
- 400g giò sống + 100g thịt cua
- Xà lách Đà Lạt
- 4 trái cà, 2 trái ớt
- Ngò, xì dầu, tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hột vịt lạt: quậy tan, rây lại + vài giọt màu vàng + tiêu + muối + bột ngọt + bột năn hòa chút nước lạnh tráng mỏng.

- Giò sống: nêm tiêu + bột ngọt + tỏi, giã thật nhuyễn.

- Thịt cua: rỉa nhỏ.

- Cà: 1 trái tỉa hoa, còn lại thái mỏng theo chiều ngang.

- Ớt: tỉa hoa.

- Tỏi: giã nhuyễn.

2. Chế biến

Trộn chung: giò sống + thịt cua + tiêu + bột ngọt + đường + 1 muỗng xúp mỡ nước dập cho thịt được đều và dai. Trải miếng hột vịt lên thớt, trét hỗn hợp giò sống + cua thoa dầu lên mặt, cuộn hột vịt tròn lại đem hấp 30 phút đến 45 phút.

3. Trình bày

Cắt bách hoa ra từng khoanh mỏng, xéo, xếp chung quanh dĩa. Xen kẽ ngò, cà, ớt tỉa hoa. Kèm theo 1 dĩa rau xà lách + cà thái mỏng + dưa chua. Món này dùng với xì dầu + ớt xắt khoanh.

* Bao Tử Giả Voi (Bạch Tượng Lưu Hà)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 bao tử heo có vòi dài 10cm
- 1 củ sắn làm ngà voi
- 3 xâu hạt sen đã lột vỏ sẵn
- 700g giò sống
- 100g củ hành nhỏ, một củ hành tây
- Nước tương
- 2 muỗng xúp bột năn
- 50g bún tàu
- 50g nấm đông cô
- 2 hạt đậu đen
- 300g xương heo để nấu nước dùng
- Nước tro tàu
- Tiêu, muối, bột ngọt, hành lá

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bao tử: ngâm nước lạnh, cho 1 muỗng hàn the vào bao tử, ngâm độ 1 giờ 30 phút, lộn ra rửa sạch. Bắc nồi nước sôi, bỏ bao tử vào trụng sơ 5 phút, cho ra ngay nước lạnh cạo sạch, bóp 2 muỗng muối bọt vào, rửa lại cho thật sạch, để ráo nước (hoặc muốn mau hơn ta ngâm vào nước tro tàu độ một giờ, cạo sạch lại cũng được)

- Củ sắn: cắt theo chiều dọc để chuốt hai ngà voi. Ngà voi cắt củ sắn dài chừng 6cm chuốt tròn bằng vòng tròn cây viết bic, 2 đầu nhọn và hơi cong ở giữa cho giống ngà voi.

- Hạt sen: nấu mềm giã nhuyễn.

- Bún tàu: ngâm nước, cắt ngắn, dài độ 3cm.

- Nấm đông cô: ngâm nước lạnh, rửa sạch, lấy 2 cái đẹp và bằng nhau để làm lỗ tai voi, xong đem cắt cuống, lấy 2 cây tăm ghim hai tai nấm lại cho vào nồi nước lèo, luộc chín vớt ra để ráo.

Nấm còn lại xắt hạt lựu.

- Hành tây: xắt hạt lựu.

- Cho 3 chén nước lạnh vào nồi, cho chút muối và vài củ hành ta xắt lát vào nấu nước hơi nóng, cho xương heo đã rửa sạch vào (xương heo nên ngâm nước lạnh độ ½ giờ cho ra hết máu, xong rửa lại cho sạch) vớt bọt cho nước được trong. Nấu kỹ xong lọc lại lấy 1 chén rưỡi nước dùng.

- Cho giò sống, bún tàu, hạt sen, một muỗng cà phê muối, một muỗng xúp nước tương một muỗng cà phê bột ngọt, củ hành tây, nấm đông cô vào trộn đều, nêm vừa ăn là được.

- Bao tử lộn phía trong ra ngoài để có chỗ gần cuống giống như miệng voi (da phía trong bao tử màu hơi nâu mới giống da voi, cuống bao tử làm vòi voi).

- Nhồi thịt vào bao tử, ém cho chặt, dùng kim may lại ngay phần hở, đường may cách chỗ dồn thịt độ 2cm, vì khi chín thịt còn nở.

2. Chế biến

Bắc nồi nước lạnh hơi nhiều, cho chút muối, vài củ hành thái mỏng vào nước sôi, cho bao tử vào luộc mềm độ 2 giờ. Nước này phải ngập bao tử để bao tử khỏi bị đen.

Xốt: cho một muỗng xúp bột năn vào tô, chế nước dùng từ từ vào, tán đều (nước dùng phải nguội, kẻo bột bị ốc trâu) cho 3 muỗng xúp dầu vào chảo, để hành tỏi bằm nhỏ vào cho thơm, cho nước dùng quậy với bột năn vào khuấy chín. Dùng rây lược lại cho kỹ. Bắc lên bếp trở lại. Hành lá xắt khúc dài độ 1cm cho vào nồi xốt. Nêm muối, tiêu, bột ngọt vừa ăn, nhấc xuống.

3. Trình bày

1. Bao tử chín vớt ra cắt phần còn dư phía dưới chỗ may (cắt hơi xiên từ trên xuống, để bao tử vào dĩa cho bao tử hơi đứng) cắt bỏ gần 1/3 bao tử, cắt xéo nhiều về hướng vòi voi. Để bao tử vào tượng hình bầu dục sao cho con voi giống như ngồi.

2. Dội nước xốt lên voi.

3. Gắn ngà voi vào (ngà này sát bên cuống bao tử: vòi voi) và phải dùng đũa chọc hai lỗ hai bên mới gắn vào được.

4. Cách ngà voi về phía trên độ 2cm, ta gắn mắt vào (mắt là 2 hột đậu đen chín, nếu không có thì cắt 2 miếng nấm đông cô).

5. Trên mắt và cách độ 3cm ta gắn hai lỗ tai.

6. Xong ta thấy như voi đang tắm sông.

Món này đem bày bàn. Khi ăn đem cắt đôi theo chiều dọc, rồi xắt lát ngang.

Món này ăn nóng và thường đãi trong tiệc cưới.

* Bát Bửu Giang Lâm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g thịt nạc dăm
- 200g tôm bạc thẻ to - 200g giò sống
- 100g thịt cua
- 100g xá xíu - 100g dăm bông
- 10 tai nấm mèo
- 100g bột năng - 10 trái nho đen
- ½ lá mỡ chài
- 1 hột vịt lạt (trình bày)
- 1 lòng đỏ hột gà
- Tỏi, xì dầu, dầu chiên
- Ngò, 3 cà, 1 ớt
- 1 muỗng xúp bột năn
- Xốt chua ngọt
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc: thái mỏng, băm nhuyễn.
- Tôm bạc thẻ to: lột vỏ, rút chỉ đen, chà muối rửa sạch, để ráo đập giập lau khô quết nhuyễn với chút tiêu + bột ngọt.
- Thịt cua: rỉa nhỏ.
- Jambon + xá xíu: xắt hạt lựu nhỏ.
- Nấm mèo: ngâm nước gọt chân thái sợi nhuyễn.
- Nho đen: cắt đôi trình bày.
- Hột vịt lạt: luộc chín, dùng chỉ cắt mỏng trình bày.
- Mỡ chài: rửa sạch, để ráo, ướp tiêu, muối, bột ngọt.
- Tỏi: băm nhuyễn.
- Cà: tỉa hoa, ruột cà băm làm xốt chua ngọt.
- Ớt: tỉa hoa.

2. Chế biến

Trộn chung: thịt nạc + tôm + thịt cua + xá xíu + nấm mèo + giò sống + jambon + 1 lòng đỏ hột gà + ½ muỗng cà phê tiêu xay + 2 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng xúp đường + 1/6 muỗng cà phê muối + 1 muỗng xúp tỏi băm + 1 muỗng xúp bột năn + 1 muỗng cà phê dầu mè, trộn hỗn hợp cho đều.

- Trải miếng mỡ chài lên thớt, cắt mỡ chài thành miếng hình chữ nhật dài 10 - 15cm, ngang 7 - 10cm. Cho nhân vào cuộn tròn lại đem hấp sơ 15 phút.
- Lấy hỗn hợp ra để ráo, chảo dầu vừa sôi cho bát bửu giang lâm vào chiên vàng (lửa trung bình, để phần gấp mí mỡ chài vào chiên trước cho không bị bung mí ra).

3. Trình bày

Xếp bát bửu giang lâm ra dạng cánh quạt, ở giữa để cà, ớt tỉa hoa xen kẽ ngò, phía trên đầu xếp hột vịt thái mỏng + nho đen cắt đôi cho đẹp. Món này dùng với xì dầu + ớt thái mỏng và xốt chua ngọt.

* Cật Heo Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 trái cật heo
- 1/3 ly rượu vang
- 3 muỗng xúp sữa tươi
- 1 muỗng xúp bơ
- Muối - tiêu - bột ngọt
- ½ củ tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Cật heo: cắt đôi theo chiều dọc, lóc bỏ những sợi dây máu bên trong. Dùng dao khứa xéo lên mặt trái cật, ướp tiêu + muối + bột ngọt + tỏi băm.

- Chảo bơ nóng cho cật vào chiên đều 2 mặt độ 5 phút.

- Để cật ra dĩa, nước cật còn lại trong chảo + rượu vang, nấu sôi. Bớt lửa, cho sữa tươi vào, quậy đều, nấu độ 1 phút chế nước xốt này vào dĩa cật, trên rắc ngò tây. Ăn nóng.

* Cật Heo Nướng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 8 trái cật heo
- 3 muỗng xúp bơ
- Xà lách Đà Lạt
- Tiêu - muối - bột ngọt
- 5 muỗng xúp thính bánh mì

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Cật heo: cắt đôi theo chiều dọc, bóc bỏ những gân máu ở trong.
- Bơ: bắt lên lửa cho chảy ra, trộn tiêu + muối + bột ngọt.
- Xiên cật heo vào que, phết bơ lên và lăn vào thính bánh mì.
- Đem cật nướng chín độ 3 phút cho mỗi mặt.
- Bày thịt ra dĩa và trang hoàng với cà chua xắt khoanh + xà lách Đà Lạt, rắc tiêu lên. Ăn nóng.

* Jam Bon (Dăm Bông) Cuộn Nấm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 lát dăm bông
- ½ hộp nấm (hoặc nấm rơm)
- 50g phó mát bào
- 1,5 muỗng xúp bơ
- 1,5 muỗng xúp bột mì
- Muối, tiêu, bột ngọt
- 1 ly sữa tươi (hoặc nước)

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Chảo bơ nóng, cho bột + ít muối + tiêu vào, trộn đều, cho sữa vào từ từ, khuấy cho bột loãng ra, chế nước nấm vào.

- Cho ½ lượng bột + sữa vào trộn chung với nấm. Để nấm vào giữa các miếng dăm bông và cuộn lại.

- Chế ½ bột + sữa còn lại lên mặt. Rắc phó mát lên trên, đem đút lò. Ăn nóng.

* Dăm Bông Bao Trứng Quay

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 miếng dăm bông dài 10cm, ngang 8cm hoặc 12 miếng dăm bông loại tròn thái thật mỏng.
- 600g giò sống có thể thế bằng cá thác lác hoặc thịt xay nhuyễn.
- 30 trứng cút - Lá chuối: 1 xấp nhỏ, chỉ cột
- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, 1 củ tỏi, xì dầu, dầu chiên.
- 100g dưa chua + củ cải đỏ + củ cải trắng.
- 1 trái dưa leo, hoặc kiệu chua.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dăm bông: Ướp chút tiêu + chút bột ngọt.

- Giò sống: Cho 1 muỗng xúp dầu + ½ muỗng cà phê tiêu xay + 1 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng xúp đường + 1 muỗng cà phê tỏi băm thật nhuyễn, trộn cho thật đều.

- Trứng cút: Luộc chín bóc vỏ.
- Lá chuối: Phơi một nắng cho hơi héo.
- Tỏi: Băm nhuyễn.
- Củ cải trắng + củ cải đỏ: Tỉa hoa ngâm giấm làm dưa chua.
- Dưa leo: Thái mỏng hoặc tỉa hoa.
- Kiệu: Chẻ đầu làm 4 tỉa hoa.

2. Chế biến

Trải miếng dăm bông lên thớt, trét giò sống lên (dùng muỗng trét) thoa chút dầu cho giò sống được bóng, xếp 1 hàng 4 - 5 trứng cút vào giữa, ém trứng cút xuống thật chặt, gấp 2 mí dăm bông lại, bọc lá chuối bên ngoài gói lại, cột chỉ thật chặt đem chiên lửa trung bình, lá chuối hơi héo là dăm bông chín.

Lưu ý: Không được trét giò sống một lớp quá dày, khó chín bên trong.

3. Trình bày

Cắt dăm bông ra từng khoanh dày khoảng 2cm, xếp xung quanh dưa chua + dưa leo hoặc kiệu. Cà rốt tỉa hoa để ở giữa. Món này dùng với xì dầu + ớt thái mỏng.

* Hoành Thánh Cuốn Thịt và Dăm Bông Đút Lò

Nguyên tắc: Nướng, sửa soạn 6 người ăn.

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g dăm bông	- 1 hộp cà nhỏ - 100g bơ
- 100g thịt heo hun khói	- 1 viên bouillon gà
- 50g phô mai nghiền nhỏ	- 3 óc heo, 5 lá thơm
- 600g bột mì nổi số 8	- 5 trứng gà - 1 cọng ngò
- 100g hành tím, 1 củ tỏi	- Tiêu, muối, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị và chế biến

Làm nhân

- Dăm bông băm nhỏ.
- Thịt heo hun khói bỏ da, băm nhỏ.
- Óc heo rửa sạch, dùng tăm tre gỡ cho hết chỉ máu, cho óc heo vào tô, cho 5 củ hành tím thái lát mỏng, 5 lá thơm, 1/3 muỗng cà phê muối, ¼ muỗng cà phê tiêu vào óc heo, đem chưng cách thủy. Óc heo chín đem ra tán nhỏ.
- Luộc chín 2 trứng gà, lột bỏ vỏ, cắt hai theo chiều dọc, cạy nhẹ tay lấy tròng đỏ, tròng trắng bỏ.
- Củ hành tím, củ tỏi lột bỏ vỏ, rửa sạch, thái lát mỏng, băm nhỏ.

- Ngò băm nhỏ.

Lấy dăm bông, thịt heo hun khói, óc heo, lòng đỏ trứng trộn chung, tán nhỏ cho đều. Cho củ hành tím, tỏi băm nhỏ, đập nguyên 1 trứng gà cho vào hỗn hợp trên, trộn lại cho thật đều rồi nêm muối, tiêu, bột ngọt cho nhân vừa ăn.

Làm xốt cà

a. Nấu nước ngọt: Cho một chút nước lã và soong, bắc lên bếp nấu sôi, viên bouillon lột bỏ vỏ thả vào nồi nước sôi nấu cho tan, nhắc xuống, lọc lại cho kỹ.

b. Bắc chảo nóng, cho 1 muỗng xúp bơ vào, cho 1 muỗng cà phê hành tỏi băm nhỏ vào cho thơm, cho 1 muỗng xúp bột năng vào rang vàng, cho cà hộp vào xào chừng 5 phút, cho nước ngọt vào (nước bouillon) nêm thêm tiêu, bột ngọt, muối cho nước xốt vừa ăn, nhắc xuống.

Làm vỏ

Lấy 500g bột mì rây ra bàn (chừa lại 100g để áo bột), khoét 1 lỗ ở giữa như trộn hồ, cho 2 trứng gà còn lại + 50g bơ + ½ muỗng cà phê muối vào trộn đều, rưới từng muỗng xúp nước lạnh vào đến khi bột vừa cán là được. Rây bột áo lên bàn, cán bột ra từng miếng dày độ 2 ly (cán ra mãi chứ đừng gấp lại) xong cắt bột ra từng miếng hình chữ nhật dài chừng 7cm, ngang chừng 6cm.

Đút lò

Cách cuốn nhân vào vỏ và đút lò.

Để miếng vỏ bột vừa cắt lên bàn, múc nhân cho vào giữa, cuốn miếng bột lại như cuốn chả giò, thấm nước ngay mí giáp của bột, rải thêm bột áo cho bột không dính. Bắc nồi nước sôi cho tí muối, cho cục bột vừa cuốn vào luộc chín, vớt ra, để ráo nước. Xếp các cuốn này vào dĩa nhôm đã thoa đều bơ, chế xốt cà lên, rắc phô mai nghiền nhỏ lên, cho vào đút lò.

2. Cách dùng

Món này ăn với xà lách và dầu giấm.

* Thịt Nạc Lưng Cuốn Dăm Bông

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg thịt nạc lưng
- 100g cải soong
- 1 trái dưa leo
- 5 cái gan gà
- Ngò, xì dầu, ớt
- 2 muỗng cà phê rượu thơm
- 100g cà rốt
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 200g dăm bông
- 1 hột gà + muối + rượu, bột năn, dầu ăn + tiêu + bột ngọt + ngò.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc lưng xắt từng miếng mỏng dày 5 ly dài 6cm, ngang 5cm.
- Dăm bông xắt miếng vuông nhỏ cạnh 3cm.
- Gan gà luộc xắt mỏng 5 ly.
- Dưa chuột, cà rốt tỉa hoa.
- Thịt nạc + gan cho vào thau, ướp muỗng cà phê rượu thơm + 1 muỗng cà phê dầu mè + ½ muỗng cà phê bột ngọt + ½ ngò xắt nhỏ trộn đều để ½ giờ.

2. Chế biến

Nước xốt để chế lên thịt khi hấp

* Cho nước luộc gan gà vào 1/3 tô, cho 1 muỗng cà phê rượu thơm + 1 muỗng cà phê dầu mè + 1 muỗng xì dầu + 1 muỗng cà phê bột ngọt trộn đều.

* Trải 1 miếng thịt nạc lưng lên dĩa, kế để miếng dăm bông, 2 miếng gan gà, cuốn lại như chả giò, ghim lại các mối ráp, đem hấp chín. Khi hấp nhớ rưới xốt đã làm sẵn lên thịt.

* Hòa một hột gà + một chút muối + 1 muỗng cà phê rượu thơm + 1 muỗng cà phê dầu mè + một chút tiêu đánh đều bỏ thịt đã hấp chín vào, xong lăn thịt này lại với bột năn chiên vàng, gần ăn rưới nước xốt lên thịt.

Nước xốt để rưới lên thịt khi ăn

- 1 muỗng xúp dầu ăn
- 2 muỗng cà phê xì dầu
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- Một chút muối
- 1 muỗng cà phê rượu thơm
- 1 muỗng xúp dầu hào
- 2 muỗng canh nước lèo
- Ngò, hành lá xắt nhỏ

Cho dầu và một muỗng rượu thơm vào chảo cho các thứ trên vào chảo đun sôi (trừ hành - ngò) hòa một muỗng xúp bột năn với chút nước lạnh cho vào, xốt hơi sanh sánh là được, nêm vừa ăn, bắc ra thêm 1 muỗng cà phê dầu mè, rắc thêm hành ngò lên trên.

3. Trình bày

Để cải soong vào giữa dĩa hình bầu dục, trên sắp thịt xung quanh dĩa để dưa leo, cà rốt sắp xen kẽ.

Gần ăn rưới nước xốt lên, giữa cắm ớt tỉa hoa và vài cọng ngò cho đẹp.

* Giò Heo Hon

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 cái giò heo trước 1,5kg
- ½kg củ năng
- 2 trái dừa xiêm
- 3 muỗng xúp bột năng
- 200g đậu phộng
- 50g hột điều đỏ
- Ngò, 1 chén nước lèo
- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu mè, dầu hào, dầu ăn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tỏi: lột vỏ, băm nhuyễn, phi vàng.

- Giò heo: cạo rửa sạch, ướp tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu hào, dầu mè, tỏi phi.

- Đậu phộng rang: bóc vỏ để nguyên.

- Củ năng: gọt vỏ, rửa sạch xào sơ nêm gia vị.

- Hột điều đỏ: cho 3 muỗng xúp dầu để vừa nóng cho hột điều đỏ vào đảo đều, nhắc xuống, rây lại bỏ hột.

2. Chế biến

Chảo dầu nóng cho giò heo vào xào cho săn lại cho màu hột điều đỏ vào + nước lèo + nước dừa + gia vị + củ năng, để lửa riu riu cho thịt mềm. Cho bột năng hòa nước lạnh vào sền sệt.

3. Cách dùng

Múc thịt ra thố, rắc đậu phộng, để ngò, rắc tiêu. Dùng nóng với bánh mì và muối tiêu chanh.

* Giò Heo Nấu Chao

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 giò heo trước 1kg - 1kg bún nhỏ
- 4 miếng chao nhỏ + 3 muỗng xúp nước chao
- 1 trái dừa xiêm, 300g dừa khô nạo sẵn
- 100g hành tím + 8 tép tỏi + hành lá + ngò
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt
- Giá sống + rau thơm + bắp chuối bào, rau muống chẻ + chanh ớt, nước mắm ngon.
- Nước chấm: 2 muỗng chao + 2 muỗng nước chao + 1 muỗng xúp đường.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Giò heo: cạo rửa sạch, chặt từng miếng vừa ăn ngâm với nước lạnh pha chút muối vài phút, rửa sạch để thật ráo. Ướp vào giò heo:

- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi băm + chao bóp nhuyễn để giò heo thấm.

- Dừa: lấy nước.

- Dừa khô: vắt lấy 1 chén nước cốt, 3 chén nước dão.

- Bún: trụng sơ qua nước sôi để ráo.

- Hành tím: bào mỏng theo chiều xuôi phi vàng.

- Tỏi: băm nhuyễn.

- Hành lá + ngò: xắt nhuyễn.

+ Nước chấm: chao tán nhuyễn ra + chút đường + nước chao.

2. Chế biến

Chảo nóng cho tỏi phi vàng + giò heo vào xào, cho giò heo săn lại + nước chao + nước dừa xiêm + nước dão dừa để ngập mặt giò heo, nấu cho giò heo thật mềm + gia vị. Cho nước cốt vào 5 phút nhấc xuống.

3. Cách dùng

Cho bún ra tô + giò heo + hành tím phi + ngò + tiêu.

Chế nước lèo đang sôi, dùng nóng với rau muống bào, bắp chuối, giá, chanh ớt + chấm nước chao hoặc nước mắm ngon.

* Giò Heo Hầm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 cái giò heo trước 1kg200
- 1 muỗng cà phê ngũ vị hương
- ½kg cải tần ô hay cải bó xôi
- Một chút thuốc tiêu mặn
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt
- 3 muỗng cà phê xì dầu
- 30g riềng
- 1 muỗng canh nước tương
- 300g dầu - 1 củ hành tây
- Hành, tỏi, 1 trái ớt, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt, hành tây tỉa hoa.
- Hành tỏi bằm nhỏ.

- Giò heo cạo rửa sạch, chặt miếng, khúc trên rút xương và để riêng, khúc dưới chặt miếng với xương heo nấu nước béo.

- Ướp xì dầu vào thịt giò cho đều.

- Bắc chảo dầu sôi, chiên thịt giò vừa vàng, gắp ra để giò heo vào thau nhôm, ướp gia vị, 30g riềng xắt mỏng, 2 muỗng cà phê muối, 2 muỗng cà phê bột ngọt, 2 muỗng cà phê đường, 1 muỗng cà phê nước tương, 1 muỗng cà phê xì dầu, 2 muỗng cà phê rượu trắng, 1 muỗng cà phê ngũ vị hương, 1 muỗng canh tỏi bằm nhỏ, 2 chén nước béo cho vào thau giò heo.

2. Chế biến

- Bắc xửng nước sôi cho thau giò heo vào hầm thật mềm, bỏ riềng và tai vị ra cho hành tây tỉa hoa vào vừa chín nhắc xuống.

- Bắc nước sôi, cho 2 muỗng canh dầu để thuốc tiêu vào luộc cải cho xanh, cải vừa chín tới vớt ra (nêm vào cải ít muối, bột ngọt).

3. Trình bày

Cải sắp chung quanh, múc giò heo ra, rải tiêu hành tây cho đều, bày bông ớt và ngò lên.

* Giò Heo Quay Tiềm Tứ Quí

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 cái giò heo quay (giò trước của heo nhỏ)
- 1 xâu hạt sen Huế
- 100g táo tàu
- 100g bạc của
- 20g nấm đông cô
- Trái dừa xiêm
- 50g củ hành ta, ngò
- 24 củ năn
- Nước tương, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hạt sen ngâm nở, rửa sạch, để ráo.
- Táo tàu: ngâm nước, rửa sạch, để ráo.
- Bạc của: đập nhẹ, lột vỏ cứng, rửa sạch, để ráo.
- Nấm: ngâm nước, cạo rửa sạch, cắt 2 hoặc 4.

- Củ năn: gọt vỏ, rửa sạch, tỉa hoa.
- Củ hành: lột vỏ, để nguyên củ.

2. Chế biến

Nước dừa xiêm cho vào nồi nấu sôi, cho giò heo và hạt sen vào hầm, để lửa nhỏ, nước dừa phải ngập giò heo. Cho chút muối và nước tương vào nồi, hớt bọt kỹ.

- Nấu độ 15 phút, cho bạc của vào hầm tiếp.

Sau 20 phút, cho củ năn, nấm, táo tàu vào hầm tiếp.

- 20 phút sau, nêm gia vị vừa ăn (sau khi tất cả đều đã mềm), nhắc xuống.

3. Trình bày

- Múc giò heo ra tô, múc sen, táo, bạc của, nấm, củ năn, củ hành cho ra 2 bên giò heo, múc nước hầm vào tô, rải ngò và tiêu lên mặt.

* Hoành Thánh Chiên Giòn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g lá mì hoành thánh
- 200g cải soong
- 2 con cua thịt
- 2 muỗng bột năn
- Tiêu, muối, bột ngọt, nước mắm
- 300g thịt nạc dăm
- 1 trứng gà - 3 nấm mèo
- 100g tôm bạc
- 1 muỗng dầu mè

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua: hấp chín, gỡ lấy thịt.
- Tôm: rửa sạch, bằm nhỏ.
- Thịt nạc: băm nhuyễn với củ hành.
- Nấm mèo: ngâm nước, vắt ráo, cắt sợi.
- Bún tàu: ngâm nước, vớt ra, cắt khúc.

Trộn thịt + tôm + cua + nấm mèo + bún tàu + tiêu, bột ngọt + muối cho vừa ăn. Trải lá hoành thánh ra cho nhân vào giữa, thoa tròng trắng ở 2 bên bìa cho dính, gói lại.

2. Chế biến

Chảo dầu đun thật nóng, cho hoành thánh vào chiên vàng.

Làm nước xốt

Quậy bột mì tinh + muối + tiêu + đường + xì dầu + nước. Bắc soong dầu phi hành tỏi cho thơm, đổ hỗn hợp trên vào. Bột trong nếm lại vừa ăn, nhắc xuống cho dầu mè vào.

3. Trình bày

Đổ cải soong vào dĩa, gắp hoành thánh để lên trên. Chế nước xốt vào.





Tôm đồng tiền



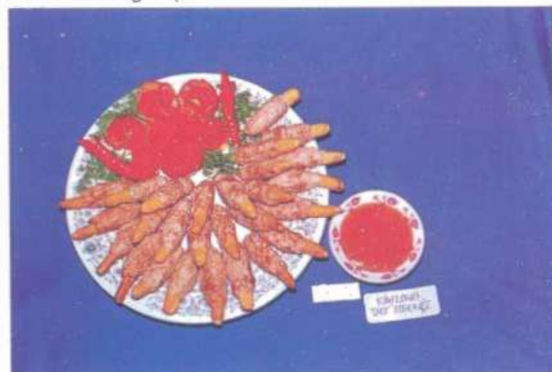
Tôm lăn mè



Tôm hoàng hậu



Tôm hỏa tiễn



Kim long hý nguyệt



Tam kẹp tôm thẻ



Cá chiên xù



Cá chiên dòn



Jambon



Jambon bao trứng quay



Tam bửu giò hoa



Thịt ba chỉ



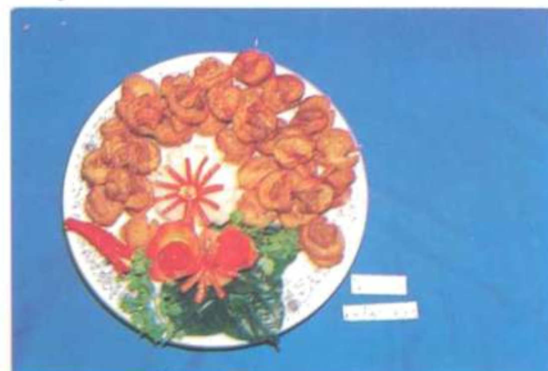
Giò thủ



Bóng bì da heo



Chả giò cối



Chả giò tiểu

* Lòng Heo Khìa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 bao tử heo 800g
- 300g gan heo
- 300g chả lụa
- 200g xúc xích
- 1 củ cải trắng
- 1 trái dừa xiêm
- 100g bột năn
- 1 lỗ tai heo 600g
- ½ con gà 800g - 300g jambon
- 6 chiếc nem chua - 1 củ cải đỏ
- 2 hột vịt - 4 trứng cút
- Ngò, 1 cà, 2 ớt, 2 ớt hiểm
- ½ chén rượu trắng
- 1 củ gừng bằng đầu ngón chân cái
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + xì dầu + ½ gói ngũ vị hương + 2 muỗng xúp rượu Mai quế lộ + 1 củ tỏi to.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gừng: gọt vỏ, thái mỏng, giã nhuyễn.

- Bao tử: lộn ra bề trái ngâm rượu đế trắng + gừng giã nhuyễn 15 phút, xả sạch để ráo, chà sát bột năng khô vào trong và ngoài bao tử, chảo nóng cho bao tử áp chảo khoảng 5 phút, lấy bao tử ra rửa sạch.

- Lỗ tai heo: nước sôi cho chút muối + 1 muỗng xúp giấm cho lỗ tai heo vào luộc vừa chín tới, cắt đôi theo chiều dọc.

- Gan heo: luộc giống lỗ tai heo.

- Gà: rửa sạch, để ráo ướp ¼ muỗng cà phê tiêu + ¼ muỗng cà phê bột ngọt + ½ muỗng cà phê muối + ½ muỗng xúp đường + 1 chút tỏi giã nhuyễn, ướp gà 15 phút cho gà thấm.

- Jambon: cắt tam giác vừa ăn.

- Chả lụa: cắt tam giác vừa ăn.

- Xúc xích: thái khoanh tròn mỏng 0,3cm.

- Nem: bỏ vỏ.

- Củ cải đỏ + củ cải trắng: tỉa hoa ngâm làm dưa chua.

- Hột vịt: luộc chín.

- Trứng cút: luộc chín gắn ớt hiểm làm mỏ + tiêu đen làm mắt trình bày cho đẹp.

- Cà: tỉa hoa.

- Ớt: 1 trái tỉa hoa, 1 trái thái mỏng xéo dùng với xì dầu.

- Tỏi: băm nhuyễn.

2. Chế biến

Ướp bao tử + lỗ tai heo + gan heo + ¼ muỗng cà phê tiêu + ½ muỗng cà phê muối + 2 muỗng xúp đường + ½ muỗng xúp bột ngọt + 2 muỗng xúp xì dầu + ½ muỗng tỏi băm + 2 muỗng xúp rượu Mai quế lộ + ngũ vị hương, để thấm 15 phút đem chiên bao tử, gan heo, lỗ tai heo vàng cho nước dừa xiêm vào + hỗn hợp ướp còn trong thau + 1 muỗng xúp đường (khi chiên cho ít vì có đường nhiều dễ bị khét) đậy nắp lại cho gan, lỗ tai và bao tử mềm, nước còn lại sền sệt nêm lại vừa ăn, vớt ra thái mỏng 0,5cm.

Gà: chiên vàng, cho chút nước lạnh + nước dừa xiêm + 1 muỗng xúp xì dầu + 2 muỗng xúp đường, đậy nắp lại cho gà mềm, gà vàng, nước sền sệt vừa ăn cho gà ra chặt từng miếng vừa ăn.

3. Trình bày

Dưa chua lót dưới, xếp gà vào giữa dĩa, xung quanh xếp xen kẽ jambon, chả lụa, xúc xích, nem chua, gan, lỗ tai heo, bao tử. Ngò xếp rải rác xen kẽ cà + ớt tỉa hoa, gắn 2 ông hề làm bằng hột vịt và trứng cút 2 đầu cho đẹp. Món này dùng với xì dầu và ớt xắt khoanh mỏng.

Có thể thụt thêm xốt mayonnaise.

* Lưỡi Heo Xốt Ớt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 lưỡi heo chừng 1/2kg
- 5 lá thơm - 1 trái ớt
- 2 trái dưa chuột chua bằng đầu ngón tay cái (cornichon)
- 1 muỗng xúp bột mì nổi
- 50g bơ
- ¼ muỗng xúp muối
- ¼ muỗng cà phê tiêu
- ¼ muỗng cà phê bột ngọt
- 100g củ hành tím, 1 củ tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lưỡi heo trụng nước sôi, cạo sạch, rửa sạch bằng nước lã.
- Dưa chuột chua xắt mỏng, bằm nhỏ.
- Ớt xắt mỏng, bỏ hột, bằm nhỏ.
- Củ hành tím, tỏi lột bỏ vỏ, rửa sạch: một nửa xắt mỏng, một nửa còn lại bằm nhỏ.

2. Luộc lưỡi heo và làm xốt ớt

1. Luộc lưỡi heo

Cho vào soong 3 chén nước lã, cho hành tỏi xắt lát mỏng vào, cho 1 muỗng cà phê muối vào rồi bắc lên bếp nấu sôi, cho lưỡi heo vào luộc. Lưỡi heo luộc chín mềm (nhớ hớt bọt cho nước luộc trong) vớt ra xắt từng miếng mỏng và dày độ 1 ly, để sẵn ra dĩa. Dùng rây lọc nước, luộc lưỡi heo lại cho trong.

2. Làm xốt ớt

Bắc chảo lên bếp đun cho nóng rồi cho 2 muỗng xúp bơ vào, cho hành tỏi băm nhỏ, ớt, dưa chuột chua, lá thơm vào, xào đều, cho 1 muỗng xúp bột mì vào rang vàng, đoạn cho nước luộc lưỡi heo vào, quậy đều. Nước xốt sôi nhắc xuống, dùng rây lọc lại cho kỹ, xong bắc nước xốt này lên bếp trở lại, nêm thêm muối, tiêu, bột ngọt cho vừa ăn, cho lưỡi heo xắt mỏng vào, đun nóng, nhắc xuống.

3. Cách dùng

Ăn nóng.



* Nấu Bóng Bì

I. NGUYÊN LIỆU:

- 100g bóng da heo
- 100g sườn heo
- 1 củ hành tây
- Nấm hương
- Củ hành nhỏ
- Dầu để xào
- 200g thịt nạc heo
- 50g tôm khô lớn
- 1 củ cà rốt
- 100g đậu que
- 1 muỗng cà phê phèn chua
- Muối tiêu, bột ngọt, tỏi
- 1 trái su
- Rượu đế
- Ngò, gừng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ngâm da heo vào nước hơi nóng để chừng 1 giờ thấy mềm, vớt ra xắt vuông cạnh 2cm, bỏ vào trong nước lạnh có phèn chua, bóp nhè nhẹ cho ra mỡ, xả lại 2, 3 lần nước lạnh cho hết khét.

- Gừng giã lấy nước cho vào rượu đế + nước lạnh, sau đó cho bóng vào bóp nhẹ cho khô nước để riêng ra.

- Sườn heo chặt nhỏ, cho 3 tô nước vào, hầm cho sườn nhừ, lọc lấy nước ngọt.

- Thịt nạc heo, trái su, cà rốt, hành tây xắt dài 2cm, ngang 1cm.

- Tôm khô ngâm nước rửa sạch, nấm hương ngâm nước rửa sạch cắt chân bỏ đi, đậu tươc sơ xắt dài 3cm.

2. Chế biến

- Phi hành tỏi cho thịt nạc vào xào cho săn đổ vào nồi nước lèo đun sôi bỏ tôm khô, nấm hương vào, 10 phút sau cho su, cà rốt hành tây và bóng vào. Thấy su hơi chín cho đậu que vào, nêm vừa ăn.

3. Trình bày

- Nhắc xuống, múc bóng ra tô, trên bày cà rốt, đậu, nấm hương, chính giữa là tôm khô.

Trên tô bóng cắm ngò.

* Nấu Thịt Giả Cầy

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 giò heo trước độ 1kg
- 3 muỗng xúp cơm mẻ
- Nước mắm, dầu ăn
- 1 củ nghệ - 1 củ riềng
- Mắm tôm - muối, bột ngọt
- 50g hành tỏi bằm nhỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Giò heo: Nướng cho vàng, cạo rửa sạch, chặt ra từng miếng dày độ 4cm.

- Nghệ: gọt vỏ, rửa sạch, giã nhỏ, cho 3 muỗng xúp nước lạnh vào trộn đều, vắt lấy nước.

- Riềng: gọt vỏ, rửa sạch, giã nhỏ, cho 3 muỗng xúp nước lạnh vào, trộn đều, vắt lấy nước.

- Mè: cho vào rây, chà nhuyễn.

- Cho thịt vào tượng, chế nước nghệ riềng, mè, cho vào ½ muỗng xúp mắm tôm, trộn đều, nêm thêm nước mắm, bột ngọt cho vừa ăn. Để thịt ½ giờ cho thịt thấm đều gia vị.

2. Chế biến

- Bắc nồi dầu nóng, phi hành tỏi bằm nhỏ cho thơm, cho thịt vào xào cho thịt săn, đổ nước lạnh vào cho ngập thịt, đậy nắp lại, hầm cho thịt mềm, nước còn sền sệt là được, nêm lại cho vừa ăn, múc ra tô, ăn nóng.

* Nguyệt Hồng

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg giò sống
- ½kg tôm bạc
- 200g thịt nạc dăm
- 3 lọn bún tàu (loại thẳng)
- 1 muỗng bột năn
- 100g xà lách soong
- 2 trái ớt, ngò
- 1 củ gừng, dầu màu điều, dầu chiên
- 100g cà hộp (hoặc ½kg cà chua chín đỏ)
- 1 trái dừa xiêm (hoặc 1 chén nước lèo), dầu mè
- Gia vị, 50g củ hành ta, 1 củ tỏi, 24 khuôn thiếc nhỏ.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Tôm lột vỏ, rút chỉ đen, chà muối, rửa sạch, lau khô, quết nhuyễn với tỏi, tiêu, bột ngọt.

- Giò sống ướp tiêu, bột ngọt, hành, tỏi bằm nhỏ.
- Thịt nạc: bằm nhuyễn, ướp hành, tỏi, tiêu, muối, bột canh, đường.
- Cà chua hấp chín, lột vỏ, cà lấy hột ra (bỏ hột).

2. Chế biến

Trộn chung: tôm, thịt, giò sống, dầu mè, 2 muỗng dầu. Rồi chia làm 24 phần.

- Khuôn thiếc nhỏ có thoa dầu, ém một phần nhân vào cho chặt và láng mặt. Cho tất cả vào mâm đem hấp cách thủy độ 15 - 20 phút. Đem ra chắt lấy nước thịt, gỡ thịt ra để nguội.

- Bún tàu cắt khúc 4 - 5cm, cắm thẳng vào giữa viên thịt.

- Bắc chảo dầu đầy, nóng. Cho thịt vào chiên vàng, dầu phải ngập mặt bún tàu sẽ làm bún tàu nở ra trắng xóa.

3. Trình bày

Xếp xà lách vào giữa dĩa. Xếp thịt vòng quanh, xếp cà chua, ớt tỉa hoa lên mặt sau, ngò để rải rác. Dùng với xốt cà.

** Cách làm xốt cà*

Bắc chảo dầu nóng, phi hành, tỏi, gừng bằm nhỏ cho thơm, cho bột cà vào xào, cho nước thịt (nước lèo hoặc nước dừa) vào, cho đường, bột ngọt, xì dầu, giấm, dầu màu điều, nêm vừa ăn. Cho bột năn hòa nước lạnh vào cho sanh sánh.

* Ngọc Trân Châu (Xôi Xíu Mại)

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg thịt nạc dăm (hoặc thịt bò mềm)
- 200g giò sống - 100g khoai tây
- 2 trứng gà - 1 lít nếp ngon
- 60 khuôn giấy - 10 tép hành lá
- 1 bó lá dứa, màu xanh, lá chuối
- Gia vị (tiêu, muối, đường, bột ngọt)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc: bằm nhuyễn, ướp gia vị
- Giò sống: ướp tiêu, bột ngọt.
- Khoai tây: luộc mềm, gọt vỏ, tán nhuyễn, ướp gia vị.

- Nếp vo sạch, lá dứa đâm nát vắt lấy nước pha thêm màu xanh rồi cho vào nếp, trộn thêm ½ muỗng cà phê muối, ngâm độ nửa giờ.

- Hành lá xắt nhỏ. Bắc chảo lên bếp, cho 3 muỗng dầu vào đun sôi, cho hành lá vào xào đều, nhắc xuống.

- Lá chuối cắt khoanh tròn khoảng 4 - 5cm, cắt 60 miếng.

2. Chế biến

- Trộn chung: thịt nạc, giò sống, khoai tây, dầu hành. Chia làm 60 phần vo viên tròn.

- Nếp cho vào xửng hấp độ 15 phút cho nếp nở, hơi dẻo, gần chín, đổ nếp ra mâm chia làm 60 phần.

- Lấy 1 phần xôi nếp bọc quanh 1 viên thịt rồi đặt lên lá chuối có thoa dầu. Tất cả cho vào xửng hấp độ 15 - 20 phút cho thật chín, nếp dẻo.

3. Trình bày

- Lấy bánh ra xếp vào khuôn giấy và sắp vào dĩa.

* Óc Heo Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 bộ óc heo - ½ chén bột mì - 2 trứng vịt
- 4 lá thơm - ½ chén giấm - 2 chén dầu
- 1 trái chanh - 1 ổ bánh mì lớn
- 1 trái ớt - Muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt tỉa hoa.
- Hành tỏi bằm nhỏ.

- Óc heo ngâm trong nước muối nếm mặn, gỡ lấy hết chỉ máu rửa lại nước lạnh cho hết mặn, vớt ra rổ để ráo nước.

2. Chế biến

Bắc soong nước sôi để chút bột ngọt, chút tiêu, chút muối + củ hành tím đập dập + lá thơm cho vào.

Để 4 óc heo vào luộc vừa chín. Cắt óc heo từng miếng vuông cạnh 3cm.

Ướp vào óc heo hành tỏi bằm nhỏ, muối tiêu đường, bột ngọt để 15 phút cho thấm.

Trứng vịt đánh nổi trộn bột vào sền sệt (đừng trộn bột lỏng quá nhúng óc heo không dính)

Bắc dầu sôi nhúng óc heo vào trứng cho đều để vào chảo dầu chiên vàng đều.

3. Trình bày

Sắp bánh mì vào dĩa bày bông ớt và ngò.

Bánh mì xếp làm đôi theo chiều dài bóp dẹp cắt chéo theo chiều ngang, bề dày 2cm.

Sắp bánh mì vào dĩa. Dĩa nhỏ đựng muối tiêu chanh.

* Óc Heo Nấu Bát Bửu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 bộ óc heo
- ¼ con gà
- 50g xá xíu
- 50g thịt cua - 50g củ năn
- 50g jambon
- 50g nấm rơm búp
- 1 bộ gan gà
- 4 hột gà - 1 miếng gừng
- 100g bột năn
- 1 củ tỏi - 50g hành ta
- 3 tép hành lá
- 2 muỗng cà phê rượu trắng
- 10 tai nấm mèo
- 3 muỗng cà phê dầu mè
- 300g đầu cánh gà hoặc xương heo nấu lấy 2 lít nước lèo (8 chén)
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt nước tương, dầu ăn, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Óc heo cho vào tô nước cho dễ lấy gân đỏ, gỡ sạch gân đỏ trong óc ra. Cho óc heo vào dĩa nhôm, sau đó cho lên 2 lát gừng xắt mỏng + 3 tép hành lá lấy phần củ đập dập.

- Lấy một tô khác cho vào: ½ muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê bột ngọt + rượu trắng + ½ muỗng cà phê tiêu + 2 muỗng cà phê đường + 1 muỗng cà phê dầu mè, quậy đều, rưới lên óc heo, cho óc heo vào xửng hấp độ 20 phút là được. Óc heo chín, xắt to cỡ 2 đốt ngón tay.

- Thịt gà: lóc bỏ xương, thịt xắt sợi, ướp vào gà: chút muối + tiêu + đường + bột ngọt + 1 muỗng cà phê nước tương + 1 muỗng cà phê dầu mè + 1 muỗng cà phê bột năn + 1 muỗng cà phê tỏi phi dầu để 15 phút; xào sơ cho thơm.

- Jambon + xá xíu: xắt sợi.
- Nấm mèo: ngâm nước, xắt sợi.
- Nấm rơm: gọt rửa sạch, xắt sợi có bản 5 ly, trụng nước sôi.
- Củ năng: gọt rửa sạch, xắt sợi.
- Gan gà: luộc chín, xắt sợi.

Gừng: xắt sợi lấy 1 muỗng cà phê.

2. Cách nấu

Cho nước lèo vào soong, bắc lên bếp nấu sôi cho thịt gà vào, nấu gà vừa chín, cho jambon + xá xíu + nấm mèo + nấm rơm + củ năn + thịt cua + gan gà + gừng xắt sợi, nêm tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước tương cho vừa ăn. Bột năng hòa với nước cho vào cho xúp sanh sánh, hột gà quậy đều cho từ từ vào, sau cùng cho óc heo, nhắc xuống cho dầu mè.

Hành ta: bào mỏng, phi dầu cho vàng.

3. Trình bày

Cho xúp ra thố, trên mặt rải ngò + tiêu + hành ta phi cho thơm, dùng nóng.

* Óc Heo Tiềm Chân Gà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 5 cặp chân gà
- 5 bộ óc heo
- 5 trái nhãn nhục
- 5 lát gừng tươi
- Bột ngọt + muối
- 1 tô nước dùng nấu từ xương heo

II. CÁCH THỰC HIỆN

Ngâm óc heo trong nước lạnh có pha muối, lấy tăm nhang xiên vào rồi quấn từ từ những đường gân máu vào chân nhang. Rửa sạch óc để ráo nước, chân gà rửa sạch, chặt làm đôi bỏ móng.

Sắp chân gà và óc vào tô nước dùng với nhãn nhục, hấp cách thủy 1 giờ, nêm muối, bột ngọt vừa ăn, nhắc xuống dùng nóng.

* Xúp Óc Heo

I. NGUYÊN LIỆU:

- 5 bộ óc heo
- 5 củ khoai tây
- 1kg xương ống heo
- 100g củ hành tím
- Muối + tiêu + bột ngọt
- Ngò rí

II. CÁCH THỰC HIỆN

Óc heo rửa sạch, luộc chín với nước giấm, vớt ra để nguội, gỡ sạch gân máu. Khoai tây luộc chín, lột vỏ. Xương ống heo rửa sạch với củ hành tím lột vỏ đập dập nấu nước dùng. Khoai và óc xay nhuyễn, nước dùng lọc qua soong khác, đổ khoai và óc vào đun sôi, nêm vừa gia vị dọn ra thố lớn. Ngò rí rửa sạch cắt nhỏ và rắc tiêu, dùng nóng.

* Óc Heo Hấp Trứng Gà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 bộ óc heo
- Đầu hành tươi băm nhỏ
- 2 quả trứng gà
- Hành lá rửa sạch cắt nhỏ
- Bột ngọt + muối + tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

Ngâm óc heo trong nước lạnh có pha muối, lấy tăm nhang xiên vào rồi quấn từ từ những đường gân máu vào chân nhang. Đập trứng gà vào trong tô. Cho óc + hành bằm + muối + tiêu + bột ngọt và hành lá trộn đều, hấp cách thủy 15 phút.

* Ruột Trường Kim Ngân

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1,5kg ruột heo
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 chút màu cam
- 5 muỗng xúp rượu thơm
- 100g xà lách soong
- 3 muỗng xúp rượu trắng
- 1 muỗng cà phê thuốc muối
- Dầu ăn, chanh, 5 tép tỏi
- 1 trái cà chua, 2 trái ớt tỉa hoa
- 2 muỗng xúp giấm trắng, ngò
- 10g đinh hương, quế chi, hồi hương, giã nhỏ
- 1 muỗng xúp mật ngà thoòng (mạch nha)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Cho ruột heo vào nước lã, lộn lại, lấy bớt mỡ ra, rửa sạch cho chút muối + thuốc muối + 2 muỗng xúp bột năng + 1 muỗng xúp rượu thơm, bóp kỹ, xả cho hết mùi hôi. Bắc soong nước sôi cho ruột vào trụng sơ, vớt ra, xả sạch. Bắc soong nước khác cho rượu trắng (3 muỗng xúp) + 10g đinh hương, quế chi, hồi hương giã nhỏ + gừng giã nhỏ + 1 muỗng xúp rượu thơm + 1 muỗng cà phê bột ngọt, nấu sôi, cho ruột vào luộc ½ giờ. Ruột heo sau khi phơi ráo độ 2 giờ, lấy 1/3 để trắng, 2/3 tẩm màu cam (cắt dài độ 20cm, đến 30cm).

2. Chiên ruột

Cho ruột vào chảo dầu đã khử tỏi, chiên vàng, cho ra ráo dầu, xắt từng khúc dài độ 5cm, mỗi khúc xắt làm tư theo chiều dọc.

3. Trình bày

Cho xà lách soong ra dĩa, xếp ruột trắng bên trong, ruột màu cam bên ngoài. Cà chua, ớt tỉa hoa xếp rải rác, rải thêm ngò. Ruột này dùng nóng với nước xốt.

* Sườn Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 miếng thịt sườn cốt-lết
- 1 muỗng xúp mù tạt (tương hột cải màu vàng)
- 1 muỗng xúp bột mì
- 2 muỗng xúp bơ

+ *Nước xốt.*

- 2 muỗng xúp bơ - 1 trái chanh
- Muối - tiêu - bột ngọt - ngò tây



Thập cẩm xào



Nui Ý



Mì xào tôm xốt dầu hào



Bắp hộp xào tôm



Gan xào miến



Cua lột chiên dòn



Cua rang muối



Bách hoa càng cua



Lòng heo khìa



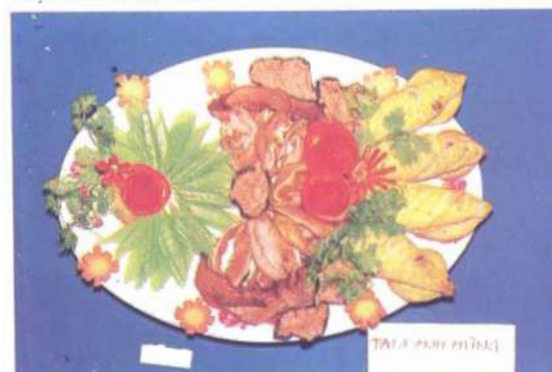
Bạch tượng lưu hả



Thịt kho nước dừa



Sườn xào chua ngọt



Tam anh hùng



Cặp thơm vàng



Chả giò



Mực chiên dòn

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Sườn: ướp chút muối, phết lên một lớp mỏng mù tạt và lăn vào bột mì. Chảo bơ nóng, cho sườn vào chiên vàng đều cả 2 mặt.

- Bơ: nấu chảy ra, trộn chung với muối + tiêu + nước cốt chanh + bột ngọt + ngò băm.

- Bày sườn lên dĩa, chế nước xốt lên và trang trí thêm vài cọng ngò tây + vài lát chanh.

- Ăn nóng.

* Sườn Bọc Nhân Chiên Vàng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g sườn, lựa loại sườn già
- 100g cá thác lác
- 100g giò sống - 200g tôm
- Ngò - 1 trái cà - 1 trái ớt
- 100g thịt nạc dăm
- 1 cây xà lách Đà Lạt
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + 4 tép tỏi + dầu ăn + xì dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Sườn rửa sạch để ráo, chặt dài 5cm, ngang 2cm.

- Ướp vào sườn: tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi bằm + dầu mè để sườn thấm 30 phút. Chảo nóng cho sườn xào thật săn lại (khoảng 15 phút), lấy ra để ráo.

- Cá thác lác nêm chút tiêu đánh với nước muối cho cá được dai.

- Tôm: bóc vỏ, rút chỉ đen chà muối rửa sạch lau khô dập dập, quết cho dai cùng với giò sống cho thật nhuyễn.

- Thịt nạc dăm bằm nhuyễn.

- Mỡ chài: rửa sạch ướp chút tiêu + bột ngọt.

- Xà lách: rửa sạch để ráo.

- Ngò: rửa sạch để ráo.

- Cà, ớt: tỉa hoa.

- Tỏi: bằm nhuyễn.

2. Chế biến

- Trộn chung: cá thác lác + giò sống + tôm + thịt nạc dăm + tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi bằm nhuyễn + dầu mè, chia số nhân bằng số sườn. Ém nhân vào ½ sườn thoa dầu cho được bóng, bọc mỡ chài xung quanh đem hấp 15 - 30 phút. Lấy ra để ráo.

- Lăn sườn qua bột giòn hoặc bột vàng khô đem chiên vàng.

3. Cách dùng

- Xếp sườn ra dĩa + rải ngò, cà, ớt tỉa hoa. Dọn kèm dĩa xà lách + xốt chua ngọt.

- Xì dầu, ớt thái khoanh.

* Sườn Heo Luộc Chấm Nước Mắm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt mông (thịt sấn vai cũng được) và sườn
- 40cl nước mắm nhỉ
- 200g đường cát trắng
- Một ít tiêu giã

II. CÁCH THỰC HIỆN

Thịt rửa sạch, cạo sạch da. Sườn rửa sạch. Tất cả để ráo nước. Thịt xắt lát từng miếng với đủ thành phần mỡ, nạc, da, dày cỡ 5cm, dài cỡ gang tay.

Nước mắm, đường, tiêu hột cho vào soong vừa cỡ, đun nhỏ lửa. Nước mắm sôi (cho đường tan hết), xếp thịt, sườn heo vào soong, đun vừa lửa. Sôi nhẹ chừng 30 phút thì thịt vừa chín.

Vớt thịt, sườn heo ra rá để nguội.

Nước mắm cũng để cho thật nguội.

Cho thịt, sườn vào lọ thủy tinh rồi cho nước mắm vào, cho ngập cả thịt lẫn sườn. Đậy nắp lọ thật kín, giữ gìn thật tốt nhằm tránh ruồi nhặng.

Món này ăn kèm rau thơm (quế, ngò rí, xà lách). Ăn với cơm hoặc bánh mì. Ăn kèm dưa món chua khi muốn nó thành mồi nhậu.

Thịt xắt nghiêng tạo lát mỏng, to bản, sườn cũng thái thành miếng cỡ hai ngón tay. Sắp vào dĩa, rắc ít tiêu hột.

Món này để dành đãi khách trong mấy ngày Tết thật "dễ chịu".

* Sườn Heo Nấu Giả Ba Ba

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g sườn heo non
- 3 miếng đậu hũ chiên
- 1 trái dừa khô
- Hành lá, tía tô, mắm tôm
- 10 trái chuối già sống
- 200g cà chua chín
- 1 muỗng xúp bột nghệ
- 2 muỗng cơm mẻ
- Nước mắm, muối, tỏi, dầu ăn, củ hành, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Sườn heo chặt ra từng miếng dài độ 3cm, ngang 1cm, ướp chút muối và bột nghệ độ ½ giờ.

- Chuối xanh bóc vỏ, cắt ra làm 4 khúc, mỗi khúc chẻ ra làm 4 miếng, bỏ chuối vào soong luộc cho chín.

- Đậu hũ cắt dài bằng chuối.
- Cà chua thái mỏng.
- Dừa khô vắt lấy 2 chén nước cốt.

2. Cách nấu

- Phi hành tỏi cho thơm cho sườn heo vào xào, thịt săn cho cà chua vào xào, khi cà đã chín nát cho nước cốt dừa vào, đun sôi, hớt bọt, đậy vung cho thịt mềm.

- Khi sườn đã nhừ, lọc mắm tôm và cho cơm mẻ vào, nêm cho vừa ăn kế cho chuối và đậu hũ vào.

- Hành lá, tía tô xắt nhỏ.

3. Cách dùng

- Khi nhắc xuống rắc hành lá, tía tô trên mặt. Món này ăn nóng mới ngon.

Ghi chú: Món này có thể cho thêm ốc vào.

- Ốc đập dít, lấy ốc ra, phần ruột dơ bỏ đi, cho ốc ra rổ, rắc muối rồi chà sạch nhớt.

- Phi hành tỏi cho thơm, cho ốc vào xào chín, nêm muối cho vừa ăn.

- Khi sườn đã mềm thì bỏ ốc vào, như thế ốc mới giòn. Nếu bỏ ốc sớm quá sẽ bị dai.

* Sườn Nấu Xốt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 miếng thịt sườn
- 4 củ hành
- 2 muỗng xúp bột
- 2 muỗng xúp bơ
- Muối, tiêu, bột ngọt
- 1 lít sữa
- Nửa viên xúp cô đặc (hoặc 1 ly nước dùng)

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Củ hành lột vỏ, băm nhỏ, cho vào chảo + chút bơ nóng, phi vàng.

- Cho viên xúp vào chảo hành phi cùng với 1 ly nước nóng (có thể sử dụng 1 ly nước dùng nấu sẵn) nêm vừa ăn. Đậy lại và nấu sôi trong 10 phút để tạo thành nước xốt.

- Trong khi đó, tẩm sữa vào miếng thịt, lăn bột và cho vào chảo bơ nóng chiên vàng, trở đều 2 mặt. Rắc muối, tiêu, bột ngọt vào.

- Khi thịt chín vàng, đổ nước xốt vào, đậy nắp lại và nấu tiếp độ 2 phút.

- Dọn kèm theo khoai tán hoặc cơm, nui.

* Sườn Nướng

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg sườn cốt lết (côtelettes)
- 2 muỗng xúp sả bào mỏng
- 5 tép hành lá lấy phần củ trắng
- 1 trái dưa chuột, xà lách
- ½ muỗng cà phê nước màu dừa
- 1 trái cà chua, ớt, xì dầu
- Nước mắm, tiêu, muối, đường, bột ngọt, ½ củ tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Sườn: chặt ra từng miếng dầy độ 8 ly đến 1cm.
- Sả: bằm nhỏ.
- Hành lá: lấy phần trắng, giã nhuyễn.
- Tỏi: đập dập, gỡ bỏ vỏ, giã nhuyễn.

- Ướp thịt: cho vào sườn: sả + hành tỏi + 1/3 muỗng cà phê tiêu + ½ muỗng xúp đường + ½ muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng cà phê muối + ½ muỗng xúp nước mắm ngon + nước màu dừa, trộn đều, để độ ½ giờ cho thịt ngấm gia vị.

- Dưa chuột, cà: xắt mỏng.

2. Nướng thịt

- Cho thịt lên vỉ, nướng lửa riu riu, khi thấy miếng sườn vừa ráo, gắp miếng sườn nhúng trong nước ướp còn lại, cứ làm như vậy đến khi hết nước ướp, nướng cho thịt chín và vàng đều 2 mặt là được.

3. Trình bày

Cho xà lách vào dĩa hình bầu dục, trên sắp thịt, xung quanh dĩa để dưa chuột và cà xen kẽ. Món này ăn chung với cơm nóng, xì dầu có điểm vài khoanh ớt xắt mỏng, thơm và ngon.

* Sườn Ram Mặn

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½kg sườn heo non
- Củ hành, tỏi, tiêu, muối
- Nước mắm, bột ngọt
- Đường, dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hành + tỏi: lột bỏ vỏ, rửa sạch, băm nhỏ.
- Sườn heo: rửa sạch, để ráo; chặt miếng vừa ăn.

2. Cách ram

Chảo dầu nóng, để vài tép tỏi đập giập vào cho thơm, cho sườn vào, ram thịt vừa săn lại, để muối vào cho thấm. Thịt ram vừa khô hết nước cho đường thẻ băm nhỏ vào, để đường bó miếng thịt lại và có màu vàng ánh đẹp, tiếp tục cho thêm tỏi + nước mắm + củ hành và thêm đường vào. Thịt vàng, chín đều và có hơi tươm mỡ là được. Khi ăn, xúc ra dĩa trên rắc tiêu, ngò cho thơm. Món sườn ram mặn có vị ngọt ngọt mặn mặn, ăn với cơm nóng.

* Sườn Nấu Ra-Gu (Ragout)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 700g sườn
- 1 hộp cà hay 1 bịch cà lớn
- 1 muỗng canh bột năn
- 300g khoai tây bằng chân cái
- 1 trái dừa tươi + 5 lá thơm
- 2 củ hành tây + 1 củ cà rốt
- 2 trái ớt, ngò
- 2 ổ bánh mì + 1 trái chanh
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt hành tây, tỉa hoa. - Hành tỏi băm nhỏ.
- Sườn chặt miếng, ướp hành tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt để 20 phút cho thấm.

- Khoai tây gọt vỏ, ngâm nước, vớt để ráo, chiên vừa vàng.
- Cà rốt tỉa hoa luộc sơ.

2. Nấu sườn

Bắc chảo lên bếp, cho 2 muỗng canh mỡ đợi sôi, cho hành tỏi băm nhỏ vào, hành tỏi vừa vàng, để thịt vào xào săn.

Nước dừa và nước lạnh nấu sôi, cho vào sườn nấu mềm, cho lá thơm vào.

Cà hộp hay cà màu xốt dầu cho vào. Sườn vừa mềm cho khoai tây vào nấu sườn mềm, nếm vừa ăn, nước sền sệt. Cho hành tây tỉa hoa vào nhấc xuống.

Bột năn hòa ra chén cho vào ragu trộn đều.

3. Trình bày

Múc sườn nấu ragu vào dĩa, bày bông ớt và ngò.

Món này dùng với bánh mì, muối tiêu chanh.

* Sườn Tẩm Thính Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 miếng thịt sườn
- 2 muỗng xúp bơ
- 1/3 ly rượu
- 1 muỗng xúp ngò tây băm nhỏ
- 1 quả trứng
- Muối, tiêu, bột ngọt
- 4 muỗng xúp thính bánh mì (bánh mì nướng giã nhuyễn)

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Đập trứng vào 1 chén quậy tan đều cùng với muối tiêu, bột ngọt. Để thính bánh mì vào trong 1 chén khác.
- Nhúng thịt sườn vào trứng, tẩm thính chung quanh, cho vào chảo bơ nóng chiên vàng đều 2 mặt.

Bày thịt ra dĩa bàn.

- Phần nước cốt chiên thịt trong chảo nấu tiếp với rượu, rắc ngò vào, nêm vừa ăn để tạo thành nước xốt.
- Rưới nước xốt lên thịt sườn.
- Ăn nóng.

* Sườn Xào Chua Ngọt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg sườn non
- 1 muỗng xúp nước mắm ngon
- Một chút tiêu
- Dầu ăn, 100g cải soong
- 50g củ hành nhỏ + tỏi
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 100g bột mì

Xốt chua ngọt:

- 10 củ kiệu chua
- 1 củ hành tây
- 1 muỗng xúp xì dầu
- 50g đường, một chút muối
- 1 củ gừng
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 chén giấm
- 3 muỗng xúp bột năn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Sườn: rửa sạch, chặt ra từng miếng vuông to, cạnh độ 3cm - 4cm. Ướp vào sườn: hành tỏi bằm nhỏ + nước mắm + bột ngọt + tiêu trộn đều, để sườn độ 1 giờ cho sườn thấm đều gia vị.

- Đặt soong lên bếp xào cho sườn khô nước, xong đổ nước lạnh vô ngập sườn, hầm cho sườn mềm và cạn nước.

- Bột mì hòa với nước lạnh cho đặc sền sệt, gắp sườn nhúng vào bột cho bột phủ hết miếng sườn.

2. Cách chiên

- Bắc chảo dầu nóng, cho từng miếng sườn vào dầu, chiên vàng.

Xốt chua ngọt

- Kiệu: xắt mỏng.
- Gừng: xắt sợi.
- Hành tây: xắt miếng vuông to cạnh độ 2cm.
- Cho vào soong: 1 chén giấm + một chút muối + xì dầu + bột ngọt + đường, trộn đều, bắc soong giấm lên bếp nấu, bột năn hòa với nước lạnh cho hơi loãng, cho vào nồi giấm cho nước xốt được sanh sánh, cho kiệu + gừng + hành tây vào, nêm lại cho vừa ăn, thấy xốt chua chua, ngọt ngọt là được, nhắc xuống.

3. Trình bày

Sườn chiên để vào giữa dĩa hình bầu dục, xung quanh bày cải soong khi ăn rưới xốt chua ngọt lên.

Món này ăn nóng.

* Tam Anh Hùng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 lưỡi heo 300g
- 1 lọn bún tàu 50g
- 1/2kg cải bẹ xanh
- 5 tai nấm mèo
- 200g thịt nạc dăm
- Nước tro tàu
- 300g giò sống
- 1 bao tử heo 300 - 400g
- Ngò, cà, ớt
- 12 con mực ống
- 2 trái dừa xiêm
- Màu vàng
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + 6 tép tỏi + dầu ăn + xì dầu + ngũ vị hương + 1 muỗng xúp màu hột điều đỏ + bột cà ri.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lưỡi heo: cho trụng nước sôi cạo phần trắng cứng trên lưỡi ra, thái dọc, rửa sạch để ráo. Ướp:

- 1 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng xúp đường
- 1 muỗng cà phê ngũ vị hương
- 1 muỗng xúp màu hột điều đỏ
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng cà phê bột cà ri
- 1 muỗng xúp tỏi bằm

Để thịt heo thấm 30 phút.

SƯỜN RAM CHUA NGỌT



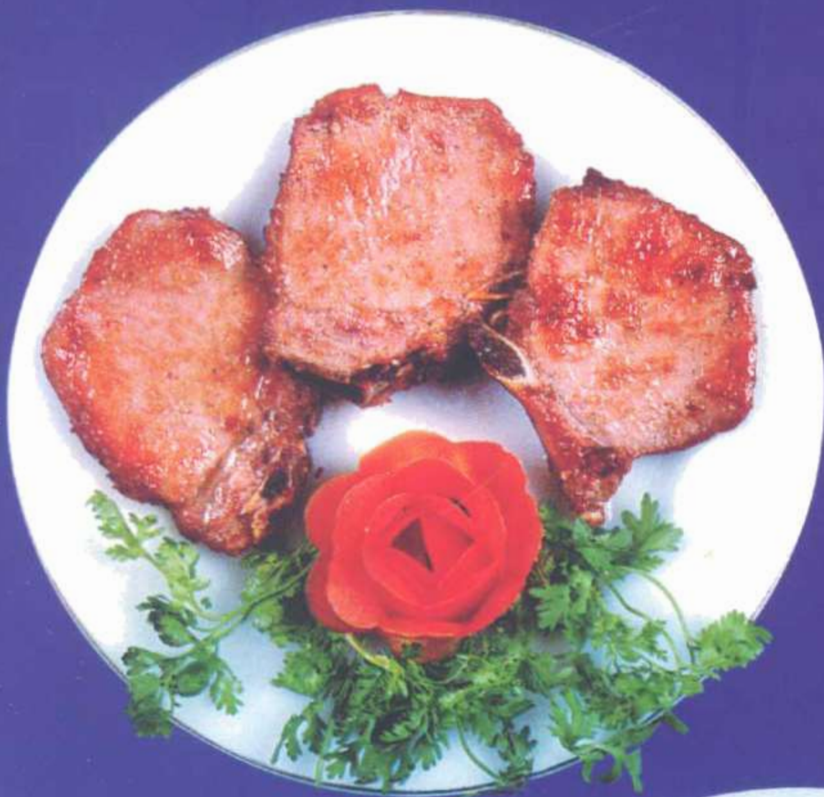


SƯỜN NƯỚNG SINGAPORE





SƯỜN CHIÊN





JAMBON BAO TRỨNG QUAY





- Mực ống: làm sạch, lạng xéo mắt võng, ướp vào mực: 1 muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng cà phê tỏi bằm + 1 muỗng cà phê dầu mè. Để mực thấm 30 phút.

- Nạc dăm: bằm nhuyễn + giò sống.

- Bún tàu: ngâm nước cắt ngắn 1cm.

- Nấm mèo: ngâm nước gọt chân thái sợi nhuyễn.

Trộn chung nạc dăm + bún tàu + 1 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng cà phê tỏi phi + chút muối trộn vào nhân đảo đều, dồn nhân này vào mực, dùng tăm tre ghim lại ngay đầu. Thoa màu vàng lên mực + dầu mè. Đem hấp chín 15 phút cho mực chín, xối mỡ lại cho thơm.

- Bao tử heo: lộn ra bề trái chà muối, chà phèn chua ngâm giấm (4 muỗng xúp) rửa sạch, chảo nóng + 2 muỗng xúp nước mắm ngon để sôi cho bao tử vào áp chảo, lấy ra để ráo. Cắt đôi bao tử ra làm hai, ướp giống lưỡi heo.

- Cải bẹ xanh: bỏ lá, lấy cọng, thái xéo dài 7cm. Nước sôi + 1 muỗng cà phê nước tro tàu + 1 muỗng cà phê muối, trụng cải vừa chín vớt ra dội lại nước lạnh, ngâm qua nước đá đập nhuyễn 5 phút, rưới 2 muỗng xúp dầu + 1 muỗng xúp tỏi bằm phi vàng + chút tiêu + bột ngọt + xì dầu xốc vào cải.

2. Chế biến

Chảo nóng cho 3 muỗng xúp dầu + 1 muỗng xúp tỏi bằm phi vàng rồi để bao tử + lưỡi heo vào chiên vừa vàng, cho nước dừa xiêm ngập mặt + 1 muỗng xúp xì dầu + đường + bột ngọt để lửa riu riu vừa cạn, bao tử và lưỡi heo chín lấy ra thái miếng vừa ăn.

3. Cách dùng

Xếp mực + bao tử + lưỡi heo xen kẽ + ngò cà ớt + cải bẹ xanh.

Món này dùng với xì dầu + ớt thái khoanh mỏng.

* Thịt Kho Nước Dừa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt đùi heo (lựa da mỏng và thịt với mỡ dính liền nhau)
- 1 trái dừa tươi to + 1 chén nước sôi
- ½ chén nước mắm, 4 tép tỏi, đường thẻ 1 cục, một chút muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Cách thứ nhất

- Thịt cắt làm 8 miếng vuông. Ướp thịt vào tỏi giã thật nhuyễn + 1 tán đường thẻ + muối + nước mắm, để 1 giờ cho thấm gia vị.

2. Kho thịt

Nấu thịt cho sắc nước lại, thịt thật săn đổ nước dừa + nước sôi vào, (lửa cao), khi nước dừa sôi lên vớt bọt, bớt lửa riu riu, đậy nắp lại cho chín mềm. Thỉnh thoảng phải vớt bọt và nếm lại vừa ăn.

Cách thứ hai

- Thịt xắt xong, dùng chanh xát chỗ mỡ (giúp mỡ trong) ướp đường + tỏi giã thật nhuyễn + muối vào thịt để 1 giờ cho thấm.

Nấu hỗn hợp nước dừa + nước sôi + nước mắm cho thật sôi bùng lên, để thịt vào, vớt bọt, để lửa riu riu, đến khi có màu vàng và mềm là được.

Yêu cầu kỹ thuật

Thịt vàng óng, mềm nhưng không nát, mỡ và nước kho phải trong.

* Thịt Heo Vò Viên Chiên Vàng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g thịt nạc
- Vài nhánh măng hộp
- Một cái hột gà
- Một chút xíu bột nổi
- Nửa chén nước lã
- Nửa muỗng nhỏ bột nổi
- Vài củ ấu
- Muối, đường, bột ngọt
- Một muỗng bột mì
- Dầu - Bột để chiên
- 2 muỗng lớn bột mì

II. CÁCH THỰC HIỆN

Bằm nhuyễn thịt nạc với củ ấu, măng hộp rồi ướp với muối, đường, bột ngọt và nửa cái hột gà đánh tan, một lúc lâu cho thật thấm.

Sau đó viên thịt ra từng viên lớn vừa rồi đem lăn bột.

Đánh cho hơi tan bột mì, bột nổi và nửa chén nước để làm bột chiên. Rồi thả từng viên thịt vào. Ngâm trong đó một lúc.

Đổ thật nhiều dầu vào chảo. Chờ đến khi dầu nóng già thì thả thịt vô. Chiên độ 8 phút trên lửa vừa vừa để thịt bên trong chín. Sau đó vặn lửa thật lớn cho vỏ bên ngoài vàng đều.

Vớt thịt ra để vào dĩa có lót giấy chậm cho thấm hết dầu.

Sau đó xếp thịt vào dĩa.

Bày vài cọng ngò lên trên.

Dọn ăn ngay cho nóng.

* Thịt Heo Nướng Giả Cầy

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt nạc mỏng (1 phần mỡ, 2 phần nạc)
- 200g riềng - 100g mè
- 1 muỗng tương (hay 1 muỗng nước mắm ngon)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Riềng giã nhỏ.
- Thịt heo thái vừa ăn (mỗi miếng thịt đều có phần mỡ và nạc).

Thái xong, ướp thịt với riềng, mẻ, tương hay nước mắm chừng 1 giờ cho thịt ngấm gia vị.

2. Cách nướng

Nướng bằng xiên tre, xiên sắt hay nướng vỉ đều được. Nướng lửa riu riu, mỡ thấm đều có màu đỏ hồng là được.

3. Trình bày

Cho xà lách vào dưới dĩa, để thịt lên trên, xắt xen kẽ một ít rau húng bạc hà (húng lủi). Món này ăn chung với bún và nước chấm.

Nước chấm pha nước mắm ngon tỏi, ớt, giấm có pha đường, bột ngọt và một ít nước lọc.

* Thịt Sợi Xốt Cà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g thịt thái sợi rộng độ 1cm
- 2 củ hành - 1 củ tỏi
- 1 hộp cà trái bóc vỏ
- Ngò tây băm nhuyễn
- Muối - tiêu - bột ngọt
- 2 muỗng xúp bơ

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Thịt chiên vàng trong chảo bơ nóng độ 5 phút, nêm muối tiêu + bột ngọt. Cho thịt vào dĩa bàn.

- Cà hộp bóc vỏ để ráo nước, cho vào chảo vừa chiên thịt xào đều (có thể dùng cà trái trụng qua nước sôi, bóc vỏ để thay cà hộp).

- Củ hành lột vỏ, xắt khoanh chiên vàng với bơ trong 1 chảo khác cùng với tỏi cũng xắt mỏng. Đổ hành tỏi vào chảo cà và trang trí lên dĩa thịt, rắc ngò.

* Tim Heo Quay

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 quả tim heo
- 1 củ hành tây, 1 trái cà chua
- Tỏi, tiêu, bột ngọt
- Dầu ăn, muối, vài lá rau cần

II. CÁCH THỰC HIỆN

Rửa sạch huyết heo trong tim heo để ráo nước khía mắt võng chung quanh, ướp tỏi băm, tiêu, bột ngọt để ngấm gia vị 15 phút. Đổ dầu vào chảo sâu lòng phi thơm với tỏi. Cho tim vào quay để lửa riu riu, xoay quanh trái tim cho chín đều, vớt tim ra dĩa, hành tây lột vỏ rửa sạch cắt khoanh tròn thả vào chảo mỡ 2 phút nhấc xuống. Tim thái dọc dọn chung với hành tây, cà chua, rau cần. Gạn lấy nước mỡ để riêng, phần nước còn lại rưới lên tim.



* Xuân Hoa Cuộn Chua Ngọt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g nạc dăm	- 200g tôm bạc	- 50g thịt cua
- 150g củ năn	- 200g mỡ chài	- 100g bột năn
- 1 củ cải trắng	- 1 hột gà	- 100g xà lách soong
- Màu điều - hành tỏi	- 1 nhánh gừng	- ½ chén giấm
- 2 trái cà chua	- 1 củ cà rốt, gia vị, dầu ăn, ngò	

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc băm nhuyễn, tôm rửa sạch lột vỏ rút chỉ đen lấy khăn lau khô quết thật nhuyễn và dai, cho vào 1 tép tỏi quết đều.

- Củ năn gọt vỏ xắt nhuyễn, hành tỏi bằm nhuyễn phi thơm, gừng bằm nhuyễn, màu điều phi với dầu.

- Cà chua gọt lấy vỏ tỉa hoa, ruột cà bỏ hột bằm nhuyễn, xà lách soong rửa sạch để ráo, cà rốt, cải trắng tỉa hoa.

2. Chế biến

- Cho thịt bằm + tôm quết + thịt cua + củ năng đã xắt vào thau + muối + tiêu + đường + bột ngọt + 1 muỗng cà phê tiêu hột giã bể + 1 muỗng xúp hành tỏi phi trộn đều nếm vừa ăn.

- Cho thịt vào mỡ chài cuốn lại to bằng cuốn chả giò nhưng dài khoảng 1 tấc, thoa nước trứng gà xong lăn qua bột năn cho vào chảo dầu nóng chiên vàng để ráo, cắt khúc dài như cuốn chả giò.

3. Trình bày

Dĩa lót xà lách soong cho xuân hoa cuộn dựng thành từng cụm như cái bông cho đẹp, xếp bông hồng cà chua lên trên, xung quanh để thêm bông hoa, ngò. Dùng với xốt chua ngọt.

Xốt chua ngọt

Cà chua bằm cho vào chảo xào thật nhừ với chút đường + chút muối, cho 1 muỗng cà phè màu điều, cho ½ chén giấm vào nêm thêm đường + muối cho vừa chua ngọt, quậy chút bột năng vào cho xốt hơi sệt là được.

* Xíu Mại Nui

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g thịt nạc dăm	- 100g thịt nạc cua
- 50g giò sống	- 100g xá xíu - 50g jambon
- 200g nui ống nhỏ	- 2 trái cà, 2 trái ớt

- Gia vị: dầu, tiêu + muối + bột ngọt, hành, tỏi, dầu mè

Xốt:

- 200g cà hộp	- 2 ruột cà tươi
- Màu hột điều đỏ 50g	- 1 muỗng xúp tương xí muội

- 1 muỗng xúp kíp chấp (giấm)
- Đường + bột ngọt + xì dầu + bột năn (50g)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc dăm: băm nhuyễn.
- Thịt nạc cua: ría nhỏ.
- Xá xíu: xắt hột lựu nhỏ.
- Nui: nước sôi trụng nui chín, ½ băm nhỏ, ½ để nguyên trình bày ăn với xốt.
- Jambon: thái sợi nhỏ.
- Hành, tỏi: băm nhuyễn.
- Cà: tỉa hoa, ruột cà bỏ hột băm nhuyễn.
- Ớt: 1 trái tỉa hoa, 1 trái thái xéo mỏng ăn với xì dầu.
- Bột năn: hòa với 2 muỗng xúp nước lạnh.

2. Chế biến

Trộn chung: thịt nạc dăm + thịt nạc cua + xá xíu + nuôi băm nhuyễn + jambon + hành + tỏi băm + 1 muỗng bột năn + tiêu + muối + đường + bột ngọt + 1 muỗng cà phê dầu mè + 1 muỗng xúp mỡ nước. Vò xíu mại thành từng viên vừa ăn (tay thoa mỡ) đem hấp 30 phút.

* Dầu phi tỏi + hành băm nhuyễn + cà tươi băm + cà hộp + màu hột điều đỏ + kíp chấp + đường + bột ngọt + xì dầu + chút muối + tương xí muội + chút nước lạnh + bột năn cho vào sanh sánh.

3. Trình bày

Xếp xíu mại lên dĩa, rưới xốt chua ngọt lên, xung quanh xếp nui ống. Giữa để cà + ớt tỉa hoa xen kẽ ngò, khi dùng rắc thêm tiêu.

Món này dùng nóng với bánh mì.

* Xíu Mại Bát Trân

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g thịt nạc dăm
- 100g xá xíu
- 100g jambon
- 200g nấm rơm búp
- 100g giò sống
- 200g tôm bạc thẻ to
- 1 trái dưa leo
- 1 muỗng xúp bột năn
- ¼ con gà 300g (mua loại bên ức gà)
- 10 củ năn hoặc 1/6 củ sắn loại vừa
- Ngò, 5 trái cà, 1 trái ớt
- 100g dưa chua, củ cải đỏ + củ cải trắng
- Gia vị: dầu chiên, tiêu + muối + đường + bột ngọt + 5 củ hành + 5 tép tỏi

* Xốt chua ngọt.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc dăm: thái mỏng, băm nhuyễn.
- Xá xíu: xắt hột lựu nhỏ.
- Jambon: xắt hột lựu nhỏ.

- Gà: bỏ da, xương, xắt hột lựu nhỏ.

- Củ năn : gọt vỏ, thái sợi nhuyễn trụng qua nước sôi vắt ráo.

- Nấm rơm búp: gọt sạch, ngâm nước muối, nước sôi trụng sơ nấm, dội lại nước lạnh xắt sợi nhuyễn vắt ráo.

- Giò sống: nêm chút tiêu + chút mỡ nước.

- Tôm: lột vỏ, rút chỉ đen, chà muối rửa sạch, để ráo đập dập, quết nhuyễn với 3 tép tỏi.

- Củ hành + tỏi: lột vỏ, băm nhuyễn.

- Cà: vỏ cà tỉa hoa, ruột cà bỏ hột bằm nhuyễn làm xốt chua ngọt.

- Ớt: tỉa hoa.

- Dưa leo: ½ thái mỏng, ½ tỉa hoa.

2. Chế biến

Trộn chung: thịt nạc dăm + xá xíu + jambon + gà + củ năn + nấm rơm + giò sống + tôm + hành + tỏi + ½ muỗng cà phê tiêu xay + ½ muỗng cà phê muối + 1 muỗng xúp đường + 1 muỗng cà phê bột ngọt + bột năn + 2 muỗng xúp dầu cho nhân không bị khô, trộn nhân thật đều, vò từng viên vừa ăn (tay thoa dầu cho xíu mại được bóng và đẹp) đem hấp xíu mại từ 30 - 45 phút. Lấy xíu mại ra để ráo, cho vào dĩa. Nước hấp để làm xốt chua ngọt.

3. Trình bày

Xếp xíu mại ra dĩa, rưới nước xốt chua ngọt lên đều xíu mại. Xung quanh để dưa leo tỉa hoa + thái mỏng + dưa chua. Cà + ớt tỉa hoa xen kẽ, rải ngò cho đẹp. Khi dùng rắc thêm tiêu cho ngon.

* Xúc Xích Nướng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g xúc xích (loại ngắn)
- 8 trái cà chua nhỏ
- ½ hộp nấm
- 1 muỗng xúp dầu ăn
- Muối - tiêu - bột ngọt
- Xà lách Đà Lạt

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Dùng que xiên cà chua + xúc xích + nấm xen kẽ nhau (ở hai đầu que xiên là 2 quả cà).

- Trộn dầu + tiêu + muối + một chút bột ngọt. Phết dầu lên thịt + nấm + cà chua.

- Đem nướng trên lửa than, trở đều các que xiên.

- Thức ăn được dọn chung với: rau xà lách hoặc khoai tán.

+ *Ghi chú*: Có thể thay xúc xích bằng lạp xưởng tươi.



III/17. CÁC MÓN THỊT BÒ

- Bò bảy món
- *Thịt bò nhúng giấm
- * Thịt bò kim tiền
- * Thịt bò chiên tái
- * Thịt bò cuốn mỡ chài
- * Chả bò hấp
- * Thịt bò cuốn lá lốt
- * Cháo thịt bò
- Bò băm chiên
- Bò bít tết băm
- Bò chiên + xốt ca
- Bò chiên tiêu
- Bò bít tết kèm trứng chiên tươi
- Bò cuộn
- Bò bóp thấu
- Bò chiên giòn
- Bò cuốn nhân
- Bò đút lò
- Bò hầm rượu vang
- Bò hon
- Bò kim hoa cuộn
- Bò kim quy
- Bò kho
- Bò lúc lắc
- Bò Nã Phá Luân
- Bò nấu bia
- Bò nấu cam
- Bò nấp đốp
- Bò nấu nho
- Bò hầm tiêu xanh
- Bò nấu nui sao
- Bò nấu thịt ba rọi
- Bò né
- Bò nướng chanh
- Bò nướng cách vách
- Bò nướng hạt bắp
- Bò nướng kim tiền
- Bò nướng phó mát
- Bò nướng vỉ
- Bò quanh lửa hồng
- Bò tân tiến
- Bò tái quấn
- Bò tái chanh
- Bò thấu (cách khác)
- Bò tiềm hạt sen
- Bò trộn xà lách
- Bò tùng xẻo
- Bò xào củ sen
- Bò vò viên
- Chạo bò
- Gan bò cuộn
- Khô bò
- Thăn bò quay tái
- Lưỡi bò xốt cà chua
- Ra gu lưỡi bò
- Thịt bê rô ti với nấm
- Thịt bò xay chiên với trứng gà
- Cật bê xào giấm
- Sườn bò chiên và xốt rượu vang
- Sườn bê xốt chanh

Bò 7 Món

* MÓN THỨ NHẤT: Thịt Bò Nhúng Giấm

I. NGUYÊN LIỆU:

- Thịt thăn bò 1/2kg - Gan heo 200g
- Tim bò 200g - Lá sách bò 300g
- Nước dừa tươi, giấm, đường, 1 hỏa lò than hoa cỡ nhỏ.

Các thứ ăn kèm với thịt bò nhúng giấm

- Bánh tráng mỏng.
- Dưa sả: củ sả, đường, giấm, ớt, tỏi khô.
- Mắm nêm: mắm nêm, chanh tươi, đường, thơm (trái)
- Rau ăn ghém: xà lách, rau thơm các loại, lá hẹ, giá đỗ, dưa leo, khế chua, chuối chát.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

a. Các thứ ăn kèm

- Bánh tráng: gói vô khăn ẩm cho mềm bánh.

- Củ sả: lột bỏ bẹ già, cắt bỏ gốc, xắt lát mỏng ngâm vô giấm, đường và tỏi ớt giã nhỏ. Làm trước lúc ăn vài giờ cho ngấm.

- Thơm: gọt vỏ, cắt bỏ mắt và lõi, xắt miếng nhỏ, trộn vô mắm nêm cho thêm đường và nước chanh vắt. Làm một vài ngày trước cho ngấm. Nếu không làm kịp thì xắt thơm thành lát mỏng, bày chung với rau để ăn kèm.

- Xà lách, rau thơm, lá hẹ, giá đỗ: nhặt rửa sạch vẩy ráo sắp chung một dĩa.

- Khế: gọt bỏ rìa, chuối (tước vỏ), dưa leo xắt lát sắp chung một đĩa.

b. Làm thịt bò nhúng giấm

Lựa thịt thăn lưng hay thăn mông, lột bạc nhạc, gân, thái mỏng, to bản, ngang thớ; tim gan cũng thái như thịt bò. Lá sách cạo rửa sạch, đem luộc cho trắng và giòn, xong cũng thái mỏng.

Tất cả: thịt, tim, gan, lá sách sắp vô dĩa trẹt mỗi thứ một góc.

Đục trái dừa tươi ra lấy nước đổ vô soong, chế thêm giấm và đường để lên lò đun sôi để lúc ăn nhúng thịt.

2. Cách dùng

Đặt hỏa lò đun soong nước dừa ở giữa bàn ăn. Xung quanh hỏa lò bầy các đĩa thịt, rau sống, dưa sả, bánh tráng. Còn mắm nêm lấy riêng vô chén nhỏ mỗi người ăn một chén.

Lúc ăn, người ăn tự gắp thịt, gan lá sách mỗi thứ một miếng, nhúng vô soong giấm sôi, cho vừa chín tới lấy ra cuốn vô bánh tráng cùng với các thứ rau sống và dưa sả, chấm với mắm nêm. Ăn nóng.

** Yêu cầu thành phẩm*

- Nước nhúng thịt hơi chua, ngọt dịu.

- Mắm nêm không mặn gắt, hơi chua.

Ghi chú: - Thịt nhúng tái hay chín do sở thích.

- Lượng nước chỉ cần đủ để nhúng thịt. Khi thịt hết thì nước cũng cạn là vừa.

BÒ NHÚNG GIẤM

BÒ CUỐN MỠ CHÀI

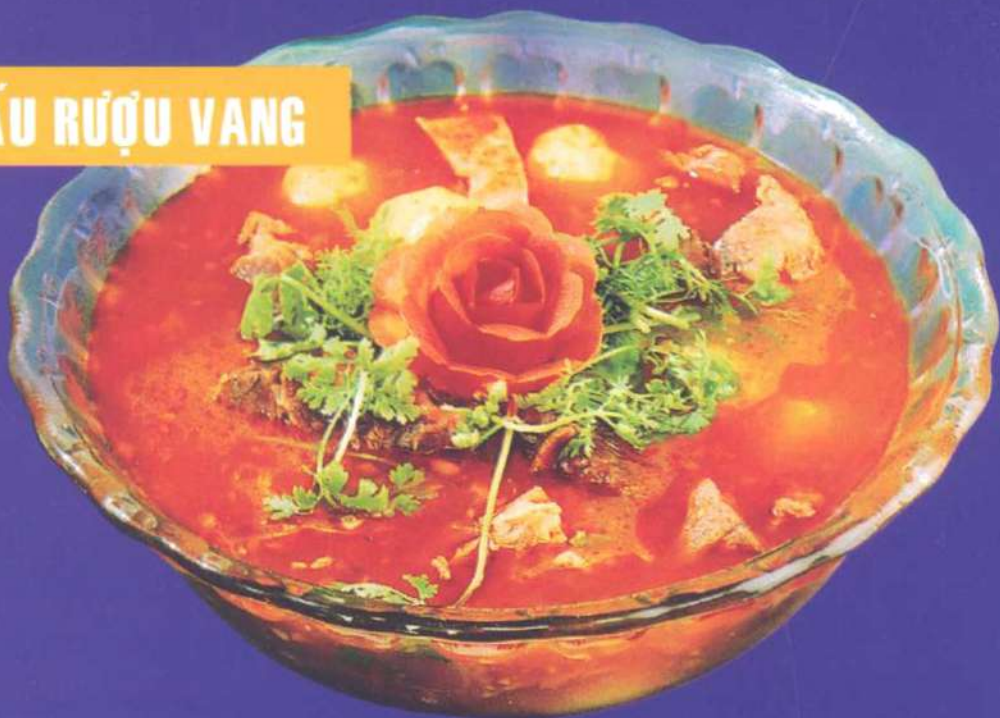
GỎI BÒ BÓP THẤU







BÒ NẤU RƯỢU VANG



* MÓN THỨ HAI: *Thịt Bò Kim Tiền*

I. NGUYÊN LIỆU:

- Thịt thăn bò 1kg
- Gan heo 100g
- Mỡ khổ 0,150kg
- Lạp xưởng 15g
- Đậu phộng rang 0,200kg
- Dầu ăn 10g
- Nước mắm, muối, đường, hành tỏi khô, củ sả, bột ngọt.

* *Các thứ ăn kèm với thịt bò kim tiền*

- Bánh ướt hay bánh hỏi
- Rau xà lách và rau thơm các loại
- Sả làm chua (như sả ăn với bò nhúng giấm)
- Nước chấm: mắm nêm hay nước mắm pha giấm, ớt, tỏi, đường.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lựa thịt thăn lưng hay thăn mỏng, lột bỏ gân, bạc nhạc. Xắt lát mỏng, ngang thớ to bản mỗi bề chừng 4 x 6cm. Ướp kỹ với nước mắm, muối, đường, bột ngọt, hành tỏi khô (giã nhỏ) và củ sả (xắt mỏng).

- Gan heo xắt mỏng vừa, to bằng lóng tay.

- Mỡ trụng qua nước sôi, xắt miếng giống như miếng gan, ướp muối và đường rồi đem trộn lẫn với gan. Cho thêm chút hành tỏi (giã nhỏ) trộn đều.

- Đậu phộng rang xát sạch vỏ giã giập, lấy phân nửa trộn lẫn với thịt.

- Lạp xưởng xắt lát hơi dày để sẵn.

2. Nướng thịt

Lúc sắp ăn, trải miếng thịt bò lên thớt lấy gan, dầu, lạp xưởng mỗi thứ một lát để vô giữa cuốn tròn lại, xóc vào ghim tre, đem nướng chín vàng đều là được.

3. Cách dùng

Tháo ghim ra, sắp thịt vô dĩa, tưới hành dầu xào và rắc đậu phộng lên trên ăn nóng, ăn kèm với rau sống, sả làm chua, bánh ướt hay bánh hỏi và nước chấm.

* *Yêu cầu thành phẩm*

- Thịt nướng chín vàng đều không cháy.
- Dậy mùi sả và mùi đặc trưng của thịt nướng.
- Vị ngọt đậm đà của thịt vừa ăn.
- Nước chấm không mặn gắt, hơi chua, ngọt cay.
- Bánh ướt hay bánh hỏi mềm, ăn giòn.

* *Ghi chú*

- Nếu ăn kèm với bánh ướt thì cuốn thành cuốn nhỏ vừa miếng ăn.
- Nếu ăn với bánh hỏi thì xắt bánh thành từng miếng sắp vô dĩa.
- Nước chấm, có thể làm cả mắm nêm và nước mắm giấm, ớt tỏi, đường để tùy sở thích của người ăn.

* MÓN THỨ BA: *Thịt Bò Chiên Tái*

I. NGUYÊN LIỆU:

- Thịt thăn bò 1kg - Hành khô 15g
- Dầu ăn 100g - Tỏi khô 10g
- Muối, hạt tiêu - Rau sống, nước mắm, tỏi, ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Lựa thịt thăn mỏng hay thăn chuột, lột bỏ gân bạc nhạc, xắt miếng ngang thớ, lớn bằng hộp quẹt, dày chừng 1cm, lấy sống dao dần qua cho mềm. Ướp kỹ với muối, hạt tiêu, hành tỏi khô (bằm nhỏ) và cuối cùng tưới chút mỡ nước trộn đều.

2. Chiên thịt

Lúc sắp ăn, cho mỡ láng chảo đun thật nóng già (để lửa to) bỏ từng miếng thịt vô chảo lật nhanh tay, thịt chín tái vàng đều cả hai phía.

3. Cách dùng

Sắp thịt vô đĩa, mỡ rán thịt còn lại cho thêm hạt tiêu trộn đều, rưới lên thịt. Ăn nóng với rau sống và nước mắm tỏi ớt.

** Yêu cầu thành phẩm*

- Thịt rán vàng đều, chín tái, không sống quá.
- Thịt ăn mềm, không dai, không khô
- Vị ngọt đậm đà của thịt, vừa ăn
- Nước chấm không mặn

Ghi chú

- Khi rán cần đun to lửa, thịt chóng vàng và không bị chảy nước.
- Không rán nhiều thịt trong một lượt rán.

* MÓN THỨ TƯ: *Thịt Bò Cuốn Mỡ Chài*

I. NGUYÊN LIỆU:

- Thịt thăn bò 1kg - Đậu phộng rang 200g
- Củ sả: 3 củ - Mỡ chài 200g
- Hành tỏi khô 15g - Gan heo 200g
- Lạp xưởng 100g - Dầu ăn 50g
- Nước mắm, muối, hạt tiêu, đường, hành lá, bột ngọt.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt lọc bỏ gân bạc nhạc, xắt lát mỏng ngang thớ, mỗi bề chừng 4cm.
- Gan heo xắt lát bé hơn thịt ướp muối, tiêu. Lạp xưởng xắt lát mỏng.
- Hành tỏi khô, sả giã nhỏ. Đậu phộng giã dập. Đem thịt ướp với mắm, muối, tiêu, đường, bột ngọt, hành tỏi khô, sả và phân nửa đậu phộng.
- Mỡ chài rửa sạch, cắt miếng vuông mỗi bề chừng 7 - 8cm trải ra thớt, lấy thịt bò, gan, lạp xưởng mỗi thứ một miếng để lên miếng mỡ, xong gói cuộn tròn lại.

2. Nướng thịt

Lúc sắp ăn để vô vỉ nướng (hoặc xóc vô ghim tre) đem nướng chín vàng đều trên bếp than hoa.

3. Cách dùng

Lấy ra sắp thịt vô dĩa, tưới hành lá xào thơm với dầu, rắc đậu phộng và hạt tiêu lên trên. Ăn nóng, có nước chấm và các thứ rau thơm để ăn kèm.

** Yêu cầu thành phẩm*

- Thịt gói đều, nướng chín vàng không cháy. Dậy mùi thơm, không khét. Vị vừa ăn.

* MÓN THỨ NĂM: *Chả Bò Hấp*

I. NGUYÊN LIỆU:

- Thịt bò nạc 1/2kg
- Mỡ chài 200g
- Thịt vai nạc heo 200g
- Mỡ vai heo 100g
- Bún tàu 30g
- Hành tỏi khô 30g
- Nấm mèo 200g
- Hột vịt 1 cái
- Đậu phộng rang 100g
- Nước mắm, muối, hạt tiêu, đường, bột ngọt, rau mùi, bánh phồng tôm (hoặc bánh tráng mè nướng).

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Có thể dùng thịt bò nạc vụn, đem bằm chung với thịt heo cho nhuyễn.

- Bún tàu ngâm mềm xắt vụn. Nấm mèo rửa sạch xắt chỉ. Cả hai thứ trộn vô với thịt.

- Mỡ heo trụng qua nước sôi, xắt chỉ ướp muối và đường rồi đem phơi nắng một lát, cũng trộn chung với thịt.

2. Chế biến

Đập hột vịt vô thịt cho hành tỏi băm nhỏ, muối nước mắm, đường, bột ngọt và đậu phộng rang (giã dập) trộn kỹ cho các thứ quyện lại.

Mỡ chài nhặt rửa sạch trải ra thớt, để thịt vào gói lại thành nắm tròn lớn bằng chiếc chén ăn cơm. Sắp chả đã gói vào dĩa lớn, đem hấp chín.

3. Cách dùng

Lấy ra sắp qua đĩa bàn mỗi đĩa một viên, rắc rau mùi và hạt tiêu lên trên. Ăn nóng có bánh phồng tôm rán (hoặc bánh tráng mè nướng) để ăn kèm.

** Yêu cầu thành phẩm*

- Chả gói đều, hấp chín tới, ăn mềm không khô xác.
- Dậy mùi thơm của thịt tươi.
- Vị ngọt đậm đà của thịt, vừa ăn
- Chả cắt ra không bị vỡ

* *Ghi chú:* Có thể gói thịt xong đặt vô chén ăn cơm đem hấp chín rồi lật úp ra đĩa, trông viên chả đẹp hơn.

* MÓN THỨ SÁU: *Thịt Bò Cuốn Lá Lốt*

I. NGUYÊN LIỆU

- 600g thịt bò phi-lê
- 200g mỡ thịt
- 4 bó lá lốt loại nhỏ
- 2 muỗng xúp sả bằm
- 1 muỗng xúp bột cà ri
- 1 muỗng cà phê ngũ vị hương
- 2 muỗng xúp tỏi bằm
- ½ muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng xúp xì dầu
- 1 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng xúp đường
- 1 muỗng cà phê dầu mè

* Mắm nêm:
- 1 xị mắm nêm
- ½ trái khóm
- 4 muỗng xúp sả bằm
- 1 muỗng xúp tỏi bằm
- 1 trái ớt
- 2, 3 trái chanh
- 4 muỗng xúp đường
- ½ muỗng cà phê bột ngọt
- 4 muỗng xúp dầu ăn.

- Bánh tráng + rau giá + xà lách + khế + chuối chát + giấm + 4 tép hành lá + 100g đậu phộng + 100g hành tím + dưa chua + kiệu + bánh hỏi.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò lau khô, bằm nhuyễn.

- Mỡ thịt: luộc chín, thái hột lựu nhỏ, ướp 1 muỗng cà phê đường + 1 muỗng cà phê muối, để 1 đêm cho mỡ được trong.

- Bánh tráng: ủ lá chuối 1 đêm cho dẻo, cắt làm 2.

- Rau giá, xà lách: rửa sach, để ráo.

- Khế: gọt vỏ, bào mỏng, ngâm nước lạnh + chanh lấy nước hoặc giấm, vớt ra để ráo.

- Hành lá: xắt thật nhuyễn cho ½ muỗng cà phê muối + 4 muỗng xúp dầu phi thật nóng đổ vào tô hành lá trộn đều.

- Đậu phộng: cho chút muối rang vàng bóc vỏ, giã vừa nát.

- Hành tím: bóc vỏ, bào mỏng theo chiều xuôi, phi vàng.

- Kiệu: cắt đôi.

- Bánh hỏi: cuộn tròn trét dầu hành + đậu phộng.

2. Chế biến

Mắm nêm: mắm nêm cho qua rây thưa với 1 chén nước lạnh nấu sôi.

4 muỗng xúp dầu + tỏi + sả bằm phi vàng, cho khóm + đường + bột ngọt, nhấc xuống cho qua mắm nêm, cho nước cốt chanh vào. Nêm lại vừa ăn + ớt bằm.

Nhân: trộn chung: thịt bò + mỡ + gia vị. Trộn lên thật đều.

Cho lá lốt để lên tay, cho nhân vào bề trái, cuộn tròn lá lốt lại. Xếp lá lốt lên vỉ, thoa dầu đem nướng lửa than trung bình. Lá lốt xanh giòn là được.

3. Trình bày

Món này khi dùng với bánh tráng, bánh hỏi, rau giá, khế, chuối chát + dưa chua, kiệu. Trét dầu hành + đậu phộng lên. Dùng với mắm nêm.

* MÓN THỨ BẢY: *Cháo Thịt Bò*

I. NGUYÊN LIỆU:

- Gạo tẻ 300g
- Thịt bò nạc 300g
- Dầu ăn 50g
- Thịt vai nạc heo 150g
- Tôm khô nõn 50g
- Xương bò hoặc xương heo 1/2kg
- Nước mắm, muối, hạt tiêu, đường, bột ngọt, hành lá, rau ngò.

II. CÁCH THỰC HIỆN

Xương: rửa sạch đập bể bỏ vào nồi với 4 lít nước, đem nấu thành nước dùng ngọt. Khi nước xương nổi váng mỡ, lọc sang nồi khác, đun sôi.

Cho dầu ăn vô chảo đun nóng già, bỏ gạo (đã vo sạch) rang chín (chú ý không rang quá gạo sẽ vàng) trút từ từ qua nồi nước dùng đang sôi. Tiếp tục đun vừa lửa để cháo sôi riu riu.

Tôm khô nên ngâm nước cho mềm đâm nhỏ.

Thịt bò, thịt heo đều bằm nhỏ, ướp nước mắm muối, hạt tiêu, đường và bột ngọt.

Lúc sắp ăn, múc cháo sôi đổ vô thịt khuấy đều cho thịt tơi ra, xong trút qua nồi cháo cùng với tôm (đã đâm nhỏ) khuấy nhẹ tay cho đều, múc ra tô rắc hạt tiêu, rau ngò và hành lá xắt nhỏ lên trên, ăn nóng, có nước mắm, hạt tiêu để ăn thêm.

* *Yêu cầu thành phẩm*

- Cháo sánh, hạt gạo nở mà không nát.
- Dậy mùi thơm của thịt.
- Vị ngọt đậm đà, vừa ăn.
- Hành ngâm giấm ăn giòn.

* *Bò Băm Chiên*

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 cây xà lách Đà Lạt
- 400g thịt băm (bò, cừu hoặc heo)
- 1 quả trứng
- 4 muỗng xúp thính bánh mì
- 1 muỗng xúp bơ
- Muối, tiêu, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Trứng quậy đều trong 1 cái chén.
- Thính cho vào 1 chén khác.
- Thịt băm nêm muối + tiêu + bột ngọt, trộn đều, vo thành viên tròn, nhúng vào trứng sau đó lăn vào thính.
- Cho bơ vào chảo nóng, để viên thịt vào, chiên vàng.
- Bày thịt ra dĩa cùng với xà lách Đà Lạt.

* Bò Bít Tết Băm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g thịt bò băm nhuyễn
- 8 lát mỏng thịt ba rọi phơi khô
- 1 cục bơ bằng ngón tay cái
- Muối, tiêu, bột ngọt
- 4 miếng bánh mì
- Xà lách Đà Lạt
- 1 củ hành tây vừa
- Ngò tây

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Hành + ngò: băm nhuyễn.
- Trộn thịt bò với hành + ngò + tiêu + muối + bột ngọt. Nặn thịt thành 4 miếng bít-tết cùng cỡ với miếng thịt ba rọi.
- Kẹp miếng thịt băm vào giữa 2 miếng thịt ba rọi khô và để lên miếng bánh mì được cắt cùng cỡ.
- Chiên thịt + bánh mì vàng trong chảo bơ.
- Bày ra dĩa bàn, chung quanh sắp xà lách Đà Lạt + ngò.



* Bò Chiên Xốt Cà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g thịt phi lê bò hoặc cừu
- 2 củ hành tây
- 1 muỗng xúp bơ
- Ngò tây băm nhỏ
- 4 trái cà chua
- 2 muỗng xúp dầu
- ½ củ tỏi
- Muối - tiêu - bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Thịt: ướp muối + tiêu + bột ngọt + tỏi.
- Cà chua: cắt làm 8 múi, bỏ hột.
- Hành tây: lột vỏ, xắt lát.
- Chảo dầu nóng, cho củ hành vào chiên, đợi thơm, cho cà chua vào xào. Đổ vào chảo 3 muỗng xúp nước sôi, nấu chín cà trong khoảng 10 phút.
- Chảo bơ nóng, cho thịt vào chiên thật nhanh cả 2 mặt thịt với lửa thật cao (thịt chiên còn hơi sống để không bị dai).
- Bày thịt ra dĩa, cho cà chua vào, trên rắc tiêu + ngò tây.

* Bò Chiên Tiêu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 lát thịt bò phi lê - ½ ly rượu chát (cognac)
- 1 ly rượu vang - 50g bơ - Tiêu - muối - bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Chảo nóng cho vào 1 muỗng xúp bơ.
- Tiêu: dầm nát.
- Thịt: lăn thịt vào tiêu + muối + bột ngọt.

Cho thịt vào chảo bơ nóng lật qua lật lại nhanh tay. Đổ rượu chát vào, đốt rượu lên.

- Lấy thịt ra khỏi chảo, giữ nóng.
- Chế rượu vang vào chảo đã chiên thịt để làm nước xốt và chế vào thịt.
- Bày thịt ra dĩa, nếu thích cho thêm 1 muỗng xúp cà chua hộp pha loãng hay xốt dầu trứng (sauce mayonnaise).

* Bò Bít-Tết Kèm Trứng Chiên Tươi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 miếng thịt bít-tết, mỗi miếng 100g
- 4 quả trứng
- 4 khoanh ruột bánh mì
- 1 muỗng xúp bơ
- 3-4 muỗng xúp dầu ăn
- Muối - tiêu - bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Bánh mì chiên vàng 2 bên trong chảo dầu thật nóng, vớt ra để ráo dầu - Đặt lên dĩa bàn.
- Sử dụng chảo dầu này để chiên trứng. Rắc muối + tiêu lên.
- Lấy 1 chảo khác, cho bơ vào, đợi nóng chiên bít-tết, trở 2 mặt đều và nhanh, nêm muối + tiêu.
- Đặt thịt bít-tết lên bánh mì và để trứng lên trên.
- Đổ 2 muỗng xúp nước nóng vào chảo bơ vừa chiên thịt, nêm thêm tí bột ngọt cho vừa miệng (cùng với muối + tiêu) để tạo thành nước xốt, rưới lên dĩa thịt.

* Bò Cuộn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 lát thịt bò - 1 muỗng xúp bơ - 100g thịt dăm bông - ½ ly rượu vang
- 1 hộp nấm - 3 trái cà chua - 1 củ tỏi - 1 củ hành tím - Muối - tiêu - bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Thịt bò: dần mềm, ướp tiêu + muối + bột ngọt + hành + tỏi băm nhuyễn.
- Cà chua: cắt thành nhiều múi, bỏ hột.
- Nấm: cắt đôi.
- Dăm bông: xắt hạt lựu.
- Chảo bơ nóng, cho thịt bò vào rán vàng. Vớt thịt ra dĩa, cho cà chua, nấm vào xào tiếp tục, cho muối + tiêu + bột ngọt + rượu. Cà chín rút bớt nước nhấc xuống.
- Cho nấm vào thịt, cuộn tròn lại, ở giữa để 1 cây xiên hoặc 1 khúc mía chẻ 4.
- Đem đút lò hoặc hâm lại cho nóng trước khi ăn.

* Bò Bóp Thấu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 800g thịt bò filet - 2 trái khế chua - 1 trái chuối chát
- 1/2kg ngó sen - 100g hành tím - 2 củ hành tây trắng
- 1 lỗ tai heo + giấm - 100g đậu phộng - Rau răm
- Ngò, 2 cà, 5 ớt - dầu ăn - 4 trái chanh - 1 muỗng xúp rươu mai quế lộ
- ½ muỗng cà phê dầu mè + ½ muỗng cà phê dầu hào
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi, nước mắm ngon. giấm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò: thái mỏng, thái sợi ướp, tiêu + bột ngọt + đường (ít) + tỏi giã nhuyễn + 1 muỗng xúp rượu mai quế lộ + 2 muỗng xúp mỡ nước + chút xì dầu + ½ muỗng cà phê dầu mè + ½ muỗng cà phê dầu hào, để thịt thấm độ 20 phút. Dầu phi tỏi + thịt xào nhanh tay cho ra + chút nước mắm ngon (lửa to để cho thịt không ra nước).

- Khế: gọt vỏ, thái mỏng, thái sợi ngâm nước lạnh + chút giấm hoặc chanh, khi dùng vắt ráo.

- Chuối chát: gọt vỏ sợi, thái mỏng, thái sợi giống như thế.

- Ngó sen: cắt khúc 4 - 6cm chiều dài, chẻ làm 4 ngâm nước lạnh + chanh hoặc giấm, khi dùng vớt ra + 2 muỗng xúp đường bóp mạnh vẩy ráo nước.

- Hành tím: bào mỏng phơi 1 nắng phi vàng.

- Hành tây trắng: bào mỏng theo chiều ngang ngâm giấm + đường khi dùng vắt ráo.

- Lỗ tai heo: cạo rửa sạch, cắt làm đôi, nước sôi + chút muối + chút giấm + một chút nước tro tàu. Lỗ tai heo mềm vớt ra dội lại nước sôi thái mỏng.

- Đậu phộng: rang vàng, bóc vỏ giã nhuyễn.

- Rau răm: thái mỏng nhuyễn.

- Cà: tỉa hoa.

- Ớt: 2 trái tỉa hoa, 1 trái thái sợi trộn vào gỏi, 2 trái băm nhuyễn làm nước mắm

- Chanh: 1 trái tách múi làm nước mắm, còn lại vắt lấy nước.

- Tỏi: phi vàng + tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước cốt chanh + nước mắm ngon.

- Rượu mai quế lộ: đinh hương + hồi + quế 50g rang sơ giã nhuyễn + 1 xị rượu đế trắng ngâm 1 tuần sử dụng được (để lâu không hư).

2. Chế biến

Trộn chung ½ thịt bò + khế + chuối + ngó sen +1/2 hành tím + hành tây + ½ lỗ tai heo + rau răm + ớt thái sợi + hỗn hợp nước tỏi nêm chua chua ngọt ngọt là được.

3. Trình bày kiểu đồng hồ

- 1 hột vịt lạt - vài giọt màu vàng.
- ½ muỗng cà phê bột năn + ½ muỗng cà phê nước lạnh hòa chung.
- Muối + bột ngọt + 200g tôm bạc luộc chín.
- 1 trái dưa leo bỏ ruột lấy vỏ cắt số đồng hồ.
- 2 hột vịt lạt luộc chín dùng chỉ cắt mỏng để lót dưới số đồng hồ.
- 1 trái ớt cắt 1 cây kim dài, 1 cây kim ngắn.

Cách làm

- Hột vịt: quậy tan, rây lại cho màu vàng + muối + bột ngọt + bột năn, hòa nước lạnh, màu vàng, tráng mỏng, cắt vòng tròn làm mặt đồng hồ.

- Xếp gỏi ra dĩa, hột vịt làm mặt đồng hồ, xếp số + hột vịt lạt xắt khoanh, giữa để cà + ớt tỉa hoa, gắn kim đồng hồ, xung quanh xếp tôm. Rải ngò lưa thưa cho đẹp.

* Bò Chiên Giòn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg thịt bò mềm
- 100g bột mì
- 100g xà lách soong
- 4 trái cà chua
- 3 củ hành tây nhỏ
- 2 muỗng xúp rượu chát
- Gia vị, ớt, ngò
- 2 lòng đỏ trứng
- 100g bột gạo
- 1 trái dưa leo
- 1 muỗng xúp nước tương
- 10 trứng cút hay 3 trứng gà
- ½ muỗng cà phê tiêu mặn
- 100g bơ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò xắt lát mỏng bản to, ướp nước tỏi + nước tương + rượu chát + thuốc tiêu mặn + gia vị để 30 phút cho thấm.

- Trứng gà hay trứng cút luộc chín cắt khoanh.

- Cà chua tỉa hoa cắt khoanh tròn.

- Hành tây cắt khoanh ngâm giấm + đường.

- Dưa leo xắt lát.

2. Chế biến

- Lấy miếng thịt bò lăn qua lòng đỏ trứng, lăn qua hai thứ bột đem chiên vàng trong bơ hay trong dầu rồi lấy ra phết bơ lên.

3. Trình bày

Cho xà lách dưới dĩa, trên để thịt bò, chung quanh để dưa leo, cà chua, trứng, hành tây. Điểm thêm cà, ớt tỉa hoa cho đẹp.

Ăn nóng.

* Bò Cuốn Nhân

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g thịt bò xắt lát mỏng, bản thật to
- 300g thịt nạc dăm (thịt heo)
- Củ hành, tỏi, tiêu, muối, bột ngọt, dầu ăn
- 1kg khoai tây củ nhỏ - 2 trứng gà - 2 muỗng bơ - Bánh mì.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Thịt bò: Rửa sạch lau khô, xắt lát mỏng, bản thật to, dùng sống dao dần cho mềm. Ướp tỏi bằm nhuyễn + tiêu + muối bột ngọt và một chút dầu ăn.

Thịt heo: rửa sạch, bằm nhỏ, ướp tiêu, muối củ hành + tỏi bằm nhuyễn vò viên.

Khoai tây: luộc trong nước bỏ một chút muối. Khoai chín, lấy ra, lột vỏ và đem chiên với bơ hoặc dầu cho vàng.

Bánh mì: Cắt độ 2 khoanh đem nướng vàng, cà nhuyễn làm thính.

Trứng gà: Đánh tan đều.

2. Nướng thịt

- Để thịt heo vò viên vào trong lát thịt bò, cuốn miếng thịt bò tròn lại và cột dây bên ngoài.
- Nhúng thịt vào trứng gà và lăn thịt vào thính.
- Chảo dầu nóng, đập dập hành tỏi vào cho thơm để thịt vào chiên vàng.

3. Trình bày

- Để thịt vào dĩa, cắt bỏ dây. Xung quanh để khoai chiên, bên trên rải ngò. Rưới vài muỗng bơ đã hơ cho nóng chảy lên thịt cho thơm.

Món ăn nóng với bánh mì và 1 dĩa nhỏ rau xà lách trộn đều dầu giấm (xem bài thịt bò đút lò).

* Bò Đút Lò

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg thịt bò phi-lê
- 2 trái cà chua
- 1 củ dền
- 1 củ cải trắng
- 50g đậu petit pois
- 100g đậu que
- 3 muỗng dầu ăn
- 300g mỡ heo bản lớn
- 3 củ khoai tây
- 2 củ cà rốt
- 100g cải soong
- 100g xà lách
- 1 ổ bánh mì lớn
- 2 muỗng giấm
- Đường, hành tỏi, tiêu, muối, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai tây + cà rốt + củ dền + củ cải trắng + đậu que + đậu petit pois. Tất cả đều được xắt hạt lựu, luộc riêng từng thứ trong nước có bỏ một chút muối, để ráo nước.
- Thịt bò: rửa sạch, bỏ phần bầy nhầy, dùng khăn lau khô. Ướp hành + tỏi đâm nhuyễn + tiêu + muối + bột ngọt + một chút đường để độ 1 giờ cho thịt thấm.
- Thịt mỡ: để lạnh, cắt miếng mỏng và dài bao quanh miếng thịt bò (nhớ để lớp mỡ vòng quanh theo chiều dài. Cột chỉ lại cho chặt như cột bánh tét).

2. Cách nướng thịt

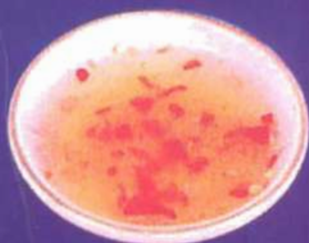
Để thịt lên dĩa nhôm hay khuôn dài đem đút lò lửa cao. Trong dĩa có để lá thơm + hành + tỏi băm + một chút bơ (nếu có) cho thơm, phải trở thịt đều và thỉnh thoảng rưới nước mỡ trong dĩa lên thịt.

Thịt chỉ nướng vừa chín tới là được.

Chảo dầu nóng, cho hành tỏi vào phi cho thật thơm, đổ tất cả các món luộc vào xào, nêm muối + bột ngọt cho vừa ăn.

BÒ LÁ LỐT



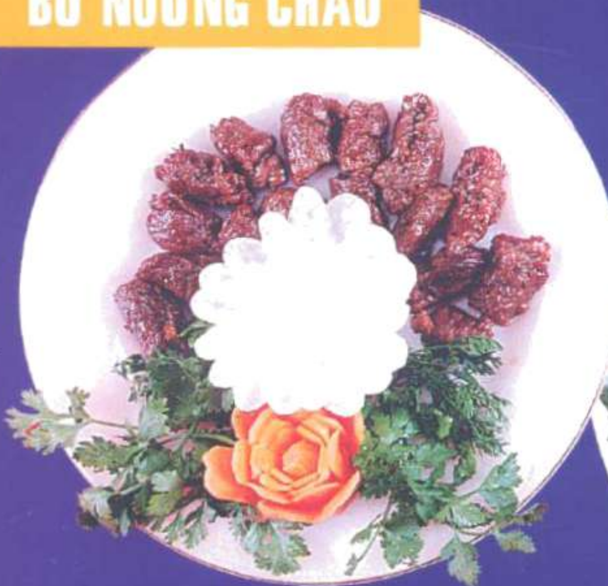


BÒ NÃ PHÁ LUÂN





BÒ NƯỚNG CHAO





BÒ ĐUN





3. Trình bày

Thịt cắt bỏ chỉ, xắt khoanh, cho vào dĩa hình bầu dục, thịt xếp chênh chếch vào nhau, xung quanh để củ cải + khoai tây xào... Trên mặt thịt để vài cọng ngò cho đẹp.

- Sắp 1 dĩa xà lách + cải soong + cà rốt + cà chua tỉa hoa, trên dĩa rau này được rưới nước dầu giấm.

Món thịt này ăn nóng với bánh mì + muối tiêu.

Cách làm dầu giấm

2 muỗng dầu ăn + 4 muỗng giấm + ½ muỗng cà phê tiêu + ½ muỗng cà phê muối + 2 muỗng cà phê hành tỏi băm thật nhuyễn + 1 muỗng cà phê đường. Tất cả trộn chung lại đánh cho tan dầu ra. Nêm chua chua ngọt ngọt là được.

* Bò Hầm Rượu Vang

- Khẩu phần: 6 người - Chuẩn bị: 30 phút
- Ướp: 12 tiếng đồng hồ - Thực hiện: 3 tiếng rưỡi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1,5kg thịt bò - 250g thịt ba rọi - 3 củ cà rốt
- 1 củ hành tây - 2 nhánh cần tây - 250g củ hành tím
- Một ít rau mùi - 75cl rượu vang đỏ - 20g bột khô - 1 củ tỏi
- 3 muỗng xúp dầu - Muối tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Cắt thịt bò thành những miếng vuông cạnh khoảng 3cm, hành tây cắt khoanh tròn, cà rốt cắt khoanh 2 đến 3mm, cần tây cắt nhỏ, tỏi lột vỏ đập nát, rau mùi băm nhuyễn.

Tất cả trộn chung vào trong 1 cái thố. Đổ rượu vào rồi trộn đều. Đậy lại ướp khoảng 12 giờ ở ngăn lạnh ít của tủ lạnh (ướp khoảng 12 giờ để thịt mềm và có mùi thơm của rượu).

Vớt riêng thịt ra, rồi làm khô thịt một cách cẩn thận bằng cách để miếng thịt lên trên một tờ giấy thấm (hoặc vải the) thấm bớt nước trong thịt.

2. Chế biến

Bắc chảo lên bếp, đổ 2 muỗng xúp dầu vào, chiên thịt cho vàng đều.

Lọc nước ướp thịt ra một tô sành khác, rồi đổ phần légumes còn lại vào chảo thịt chiên vàng. Sau đó bắc lên bếp nấu khoảng 5 đến 6 phút, nêm một ít muối, tiêu vào. Rắc thêm bột và trộn nhanh đều.

Đổ nước rượu ướp thịt và một ít nước vào chảo. Đậy kín, hầm 2h15' với lửa nhỏ.

Cắt thịt ba rọi theo hình ngón tay, rồi luộc khoảng 3 phút vớt ra. Đồng thời hành tím cũng luộc sơ để dễ bóc vỏ.

Bắc chảo, đổ một muỗng dầu còn lại và chiên thịt ba rọi. Sau đó chiên vàng củ hành. Đổ thịt ba rọi và hành vào chảo thịt hầm tiếp 1 giờ nữa. Nêm cho vừa ăn.

3. Cách dùng

Món thịt này ăn nóng với bánh mì + muối tiêu chanh.

* Bò Hon

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt đùi bò
- ½ trái thơm
- Gia vị, ngò, cà, ớt
- 100g hành tím
- 2 củ cà rốt
- 10g nấm mèo
- 1 trái dừa xiêm - 1 ly nước mía
- 1 muỗng xúp rượu thơm
- 1 muỗng xúp hột điều dầu
- 300g dừa khô nạo sẵn
- 1 muỗng xúp bột năn
- 100g đậu cúc hay đậu trắng Đà Lạt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1 Chuẩn bị

- Thịt bò để nguyên khối ướp nước tỏi, rượu thơm, gia vị, để 30 phút cho thấm, đem nướng thịt bò vàng đều.

- Để chảo dầu sôi cho thịt vào chiên sơ, cho nước dừa, nước mía, nước thơm ngập thịt bò. Nấu cho bò mềm và hơi cạn nước.

- Dừa vắt một chén nước cốt + chén nước dão.

- Cà rốt tỉa hoa cắt miếng chiên sơ.

- Nấm mèo ngâm nước cắt miếng rửa sạch.

- Đậu luộc chín mềm với thuốc tiêu mặn.

- Thơm vắt lấy nước, hột điều dầu rang dầu cho ra màu, bỏ hột.

- Hành tím để nguyên củ xào sơ.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu phi hành tỏi thơm, để cà rốt + nấm + đậu xào đều, nêm gia vị vừa ăn. Khi thịt bò mềm để đổ xào vào + nước dão dừa đun 15 phút cho màu hột điều + gia vị + nước cốt dừa + bột năn hòa nước cho sanh sánh. Sôi lên nhắc xuống để hành tím.

3. Trình bày

Cho ra dĩa, chung quanh để đậu và các thứ. Điểm thêm cà, ớt tỉa hoa cho đẹp. Ăn nóng với bánh mì và muối tiêu chanh.

* Bò Kim Hoa Cuộn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 800g thịt bò filet
- 200g tôm bạc to
- 2 hột vịt lạt
- Ngò, 3 trái cà, 2 trái ớt
- 200g thịt nạc dăm
- 50g jambon
- 1 chiếc lạp xưởng
- Dầu chiên, tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi, xì dầu.
- 1 củ cà rốt
- 100g thịt cua
- 50g cá thác lác

* *Bột giòn*: 200g bột mì hoặc 200g bột gạo + xì dầu + nước lạnh + ½ muỗng cà phê giấm + ½ muỗng cà phê nước tro tàu + ½ cà phê bột nổi Ancel + vài giọt màu vàng, tiêu + bột ngọt, quậy bột sền sệt.

* *Xốt chua ngọt*: Dầu phi tỏi + 2 ruột cà tươi băm nhuyễn (bỏ hột) + 200g cà hộp + màu hột điều đỏ + nước lèo + xì dầu + kíp chấp hoặc giấm + đường + bột ngọt + bột năn hòa nước lạnh nấu sanh sánh là được.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò: thái mỏng có bản lớn dài khoảng 10cm, ngang 6cm. Ướp tiêu + bột ngọt + đường + xì dầu + tỏi, giã thật nhuyễn để thịt thấm 10 phút.
- Thịt nạc dăm: băm nhuyễn.
- Cà rốt: gọt vỏ, bào mỏng thái sợi bóp muối xả sạch vắt ráo.
- Tôm: lột vỏ, rút chỉ đen, chà muối hết nhớt để ráo dập dập quết nhuyễn.
- Jambon: thái sợi nhuyễn.
- Thịt cua: rỉa nhỏ.
- Hột vịt: luộc chín thái sợi.
- Lạp xưởng: luộc chín, chiên sơ.
- Cá thác lác: quết với dầu + tiêu + bột ngọt + muối.
- Cà: tỉa hoa.
- Ớt: 1 trái tỉa hoa, 1 trái thái mỏng xéo.

2. Chế biến

Trộn chung: thịt nạc dăm + cà rốt + tôm + jambon + thịt cua + lạp xưởng + cá thác lác + chút dầu + tiêu + bột ngọt + đường + tỏi. Trải miếng thịt bò lên thớt, cho nhân lên miếng thịt bò + hột vịt cho vào giữa, cuộn thịt bò lại đem hấp 20 phút. Lấy thịt ra để thật ráo, nhúng thịt vào hỗn hợp bột giòn đem chiên lửa trung bình (chiên cho vàng), khi dùng cắt đôi hoa cuộn lại.

3. Trình bày

Xếp bò kim hoa cuộn ra dĩa, xung quanh dĩa để xà lách soong xen kẽ ngò, cà ớt tỉa hoa.

Món này dùng với xốt chua ngọt + xì dầu ớt xắt khoanh + xà lách soong hoặc dưa chua + kiệu.

* Bò Kim Quy

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt bò filet	- 4 tép sả - 5 khúc mía lau
- 1 trái dừa xiêm	- 5 muỗng xúp rượu mai quế lộ
- 200g nấm rơm búp	- 1 củ hành tây trắng - 3 củ cà rốt
- 200g cà hộp	- Hột điều đỏ 50g

- Ngò + 2 trái cà + 2 trái ớt + dầu chiên + tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + xì dầu.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò: thái mỏng hoặc cắt từng viên hình chữ nhật hoặc hình tròn tùy ý. Ướp: tiêu + đường + bột ngọt + tỏi giã nhuyễn + xì dầu + 3 muỗng xúp rượu để thịt thấm 30 phút.

- Nấm rơm búp: gọt sạch ngâm nước muối trụng qua nước sôi dội lại nước lạnh. Dầu phi tỏi xào sơ nêm tiêu + muối + bột ngọt + đường.

- Hành tây trắng: cắt dọc làm 4, tỉa hoa.

- Cà rốt: gọt vỏ, tỉa hoa - Hột điều đỏ: dầu phi vừa nóng + hột điều vào đảo nhanh tay nhấc xuống rây lại, bỏ hột.

- Cà: tỉa hoa.

- Ớt: tỉa hoa.

- Sả: cắt khúc đập dập.

- Mía: gọt vỏ, cắt khúc.

- Bột năng: hòa với nước lạnh.

2. Chế biến

- Xếp mía lau + sả + muối + đường + nước dừa xăm xấp đợi sôi + thịt bò hầm lửa riu riu, vớt bọt không được quậy. Thịt bò mềm vớt ra, rây lại nước lèo.

- Nấu nước lèo sôi trở lại. Dầu phi tỏi băm + cà hộp + màu hột điều đỏ + thịt bò, xào lên cho thịt thật thấm + nước lèo để lửa riu riu + cà rốt + nấm, thịt mềm + hành tây, nêm lại bột ngọt + bột năn hòa nước lạnh cho vào sanh sánh.

3. Trình bày

Xếp thịt bò ra dĩa tròn, xen kẽ nấm + cà rốt, vòng ngoài dĩa xếp hành tây xen kẽ với cà rốt. Rải ngò + tiêu, ở giữa để cà + ớt tỉa hoa. Món này dùng với bánh mì + xì dầu + ớt xắt khoanh.

* Bò Kho

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt bò
- 200g cà rốt
- 1 muỗng bột cà ri
- 2 muỗng hột điều dầu
- 1 ít lá thơm tươi (lá cà ri)
- Dầu, nước tương, chanh, rau quế
- 6 bông tai vị (mua nơi bán gia vị hoặc ở tiệm thuốc bắc)
- Củ hành, tỏi, tiêu, muối, bột ngọt, đường, sả ớt.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tai vị: Nướng đen, đâm nhuyễn thành bột.

- Hột điều dầu: Chảo nóng cho vào 1 muỗng dầu, dầu nóng cho hột điều dầu vào và nhấc chảo xuống ngay, chờ cho ra màu, vớt xác bỏ. Bắc chảo trở lên bếp, dầu nóng, cho tỏi băm vào cho thơm, sau đó cho bột tai vị + bột cà ri và lá thơm vào xào để có màu đẹp và thơm.

- Thịt bò: Rửa sạch xắt miếng to 3 - 4cm. Ướp thịt với hành tỏi băm nhuyễn + muối + đường + bột ngọt + một chút nước tương + ½ hỗn hợp hột điều dầu. Ướp độ ½ giờ cho thịt thấm gia vị.

- Cà rốt: cắt khúc độ 2 lóng tay.

2. Cách nấu thịt

Chảo dầu nóng, phi hành tỏi vào cho thơm. Bỏ cà rốt + thịt vào xào cho săn thịt và rút hết nước. Vớt cà rốt ra, chế nước sôi vô cho ngập thịt. Cho sả đã chặt khúc bỏ lọn vào. Thịt gần mềm cho cà rốt vào. Thịt và cà rốt mềm, nêm lại vừa ăn, đổ ½ hỗn hợp điều dầu vào trước khi nhắc xuống. Như vậy màu thịt bò kho sẽ đẹp.

3. Cách dùng

Thịt bò kho ăn nóng với bánh mì, rau quế, muối, tiêu, ớt chanh.

Ghi chú

Trường hợp có cà hộp thì xào cà + đường + muối + hành tỏi băm nhuyễn trong chảo dầu nóng. Thịt mềm. Cho cà vào độ vài phút trước khi nhắc xuống.

* Bò Lúc Lắc

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt bò loại mềm
- 300g khoai tây loại vàng to
- 1 cây xà lách Đà Lạt
- 3 trái cà, ngò, ớt
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + xì dầu + dầu ăn + ¼ trái chanh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò: lau khô, cắt hình con cờ để thật ráo (dài khoảng 2cm ngang 0,5cm)

Ướp vào thịt bò:

- 1 muỗng xúp tiêu
- 1 muỗng xúp đường
- 1/2 muỗng xúp bột ngọt
- 1 muỗng xúp xì dầu
- 1 muỗng xúp nước tỏi
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng cà phê dầu ăn

Để thịt thấm 30 phút.

- Khoai tây: gọt vỏ, bào mỏng, ngâm nước lạnh pha chút chanh + muối trong 15 phút, rửa sạch, để thật ráo và lau khô.

Chảo dầu nóng cho khoai tây vào chiên, khoai bắt đầu hơi vàng đảo nhanh tay, nhắc xuống để ráo.

- Xà lách: rửa sạch, để ráo.
- Cà: thái mỏng.
- Ngò: bỏ cọng, để ráo.
- Ớt: bào mỏng.
- Tỏi: đập dập, bóc vỏ, bằm nhuyễn cho chút nước ấm vào vắt lấy nước.

2. Chế biến

Chảo nóng, cho 2 muỗng xúp dầu ăn vào, để thật nóng cho thịt bò vào, nhanh tay lắc qua lắc lại, thịt vừa săn lấy ra.

3. Trình bày

Xếp xà lách + cà chung quanh. Để thịt bò ở giữa. Rắc tiêu + ngò.

Món này dùng nóng cùng với khoai tây chiên và muối tiêu chanh.

* Bò Nã Phá Luân

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g thịt bò filet loại ngon
- 300g giò sống
- 4 hột vịt lạt hoặc hột gà
- 300g cá thác lác
- 400g mỡ chài loại mỏng và trắng
- 200g thịt nạc dăm
- Chỉ cột, 50g bơ fe (fait)
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + củ hành + củ tỏi + dầu mè + ngò. 2 trái cà, 2 trái ớt, xì dầu, rượu Mai quế lộ.
- 2 cây xà lách Đà Lạt hoặc xà lách soong 200g.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò: thái mỏng, có bản bằng bàn tay, ướp 1 muỗng xúp xì dầu + 1 muỗng xúp đường + 1 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng tỏi băm nhuyễn + 1 muỗng xúp rượu Mai quế lộ + 1 muỗng cà phê dầu mè để thịt bò thấm 30 phút.

- Hột vịt: Luộc chín, bóc vỏ.

- Cá thác lác: Cho vào chút tiêu + muối + bột ngọt + 1 muỗng xúp dầu nước quết cho cá được dai.

- Thịt nạc dăm: băm nhuyễn.

- Mỡ chài: rửa sạch, để ráo ướp chút tiêu + muối.

- Cà: tỉa hoa.

- Ớt: tỉa hoa 1 trái, còn lại 1 trái thái xéo mỏng.

2. Chế biến

Trộn chung giò sống + cá thác lác + thịt nạc dăm + hành + tỏi + 1 muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng cà phê muối + 1 muỗng xúp đường + 1 muỗng xúp bột ngọt, trộn cho thịt thật đều. Chia nhân bằng số hột vịt, ém nhân bọc kín hột vịt, kế đến thịt bò, cuối cùng bọc dầu chài, dùng chỉ cột chặt lại, đem chiên sơ cho nước lạnh vào ngập mặt thịt bò, đậy nắp lại để thịt bò mềm. Vớt thịt ra để ráo. Khi dùng chiên sơ qua bơ cho thịt được thơm.

3. Trình bày

Xếp xà lách ra dĩa, ở giữa xếp thịt bò (thái ra khoanh dày khoảng 0,7cm. Xếp vòng tròn hoặc xếp xen kẽ. Món này dùng với xì dầu và ớt xắt lát mỏng).

* Bò Nấu Bia

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt bò bắp
- 1 chai bia
- 100g cà hộp - 100g bơ
- 100g củ hành ta, 1 củ tỏi
- 1 trái dừa tươi
- 2 muỗng xúp bột năn
- 1 muỗng hột điều đỏ
- Gia vị, ngò, 5 lá thơm
- 2 củ cà rốt lớn và 6 củ khoai tây

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò lóc bỏ gân và bầy nhầy. Xắt miếng dày 1,5 - 2cm, ngang 4cm. Ướp gia vị: hành tỏi băm nhỏ, tiêu, bột ngọt, nước mắm, để thấm ½ giờ.

- Cà rốt gọt vỏ, tỉa hoa xắt dày 1cm, chiên sơ.
- Khoai tây rửa sạch, gọt vỏ, tỉa hoa, chiên sơ.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu nóng, cho thịt bò vào chiên vàng.
- Bắc chảo dầu khác, cho hành tỏi vào phi vàng, cho bơ vào, cho cà vào xào đều. Cho thịt bò vào xào đều để sôi 5 phút cho thấm.
- Cho nước dừa vào (thêm nước sôi cho ngập thịt) nấu lửa nhỏ để từ từ cho thịt mềm.
- Khi thịt gần mềm, cho khoai và cà rốt vào, nêm gia vị vừa ăn.
- Cho bia vào để vừa sôi lại, cho bột năng hòa nước lạnh vào cho sanh sánh.

3. Cách dùng

* Món này dùng nóng với bánh mì, chấm muối tiêu.

* Bò Nấu Cam

I. NGUYÊN LIỆU:

- 700g bắp bò
- 2 củ hành tây
- Gia vị, ngò, cà, ớt
- 2 muỗng xúp rượu chát
- 1 trái cam màu vàng
- 6 trái cam sành
- 2 lít nước lèo bò
- 12 lát bánh mì sandwich
- 2 củ khoai tây to
- 100g bơ - 50g bột mì

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bò rửa sạch cắt miếng vừa ăn hay cắt 12 hoặc 4 miếng tùy thích, ướp nước tỏi + gia vị để ½ giờ cho thấm.
- Cam sành vắt lấy nước bỏ hột.
- Cam vàng tỉa khía cắt miếng mỏng.
- Hành tây cắt miếng xào sơ.
- Khoai tây cắt lát mỏng chiên vàng.
- Bột mì rang vàng với bơ.

2. Chế biến

- Bắc chảo bơ cho thịt bò vào chiên từng miếng hơi vàng, lấy ra cho thịt vào nồi, để nước lèo nấu cho thịt mềm trong 3 giờ, cho nước cam + bột mì nấu sôi lên, nêm gia vị vừa ăn, cho rượu + bơ nhấc xuống.

3. Trình bày

- Cho lát cam, khoai tây ngoài rìa dĩa, giữa để thịt bò điểm thêm ngò, cà, ớt cho đẹp.

Ăn nóng với bánh mì.

* Bò Nấu Đốp

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt bắp đùi bò
- 5 lá thơm
- 200g thịt ba rọi (heo)
- 2 muỗng xúp rượu chát đỏ

- 1 bó nui dẹp
- 100g bơ, ngò
- 1 muỗng cà phê tiêu
- 200g cà rốt
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 100g củ hành nhỏ + 1 củ tỏi
- 3 muỗng cà phê muối
- 300g xương bò nấu lấy nước ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Củ hành + tỏi: lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, bằm nhỏ.

- Thịt bò: rửa sạch, lau khô, xắt ra từng miếng độ 4cm vuông, ướp vào thịt bò: ½ muỗng cà phê tiêu + ½ muỗng cà phê bột ngọt + 2 muỗng cà phê muối + ½ hành tỏi bằm nhỏ, trộn đều, để độ ½ giờ cho thịt bò thấm đều gia vị.

- Thịt ba rọi: xắt ra từng lát mỏng, dày độ 5 ly, ướp vào thịt: ½ muỗng cà phê muối, đem ram thịt cho ra bớt chất mỡ, xúc ra dĩa.

- Cà rốt: gọt vỏ, rửa sạch, cắt khúc dài độ 3cm chẻ làm đôi hoặc làm ba tùy theo khúc to hay nhỏ.

- Nui dẹp: nước thật sôi bỏ nui vào luộc chín với chút muối để ráo nước. Bắc chảo nóng cho 2 muỗng xúp bơ vào, kế cho 2 muỗng cà phê hành tỏi bằm nhỏ vào cho thơm, cho nui vào xào, xào độ 10 phút nêm thêm tiêu + muối cho nui vừa ăn, nhấc xuống, xúc nui ra dĩa.

- Nấu nước lèo: nấu xương bò vớt sạch bọt để lấy 2 chén nước lèo.

2. Chế biến

Bắc chảo nóng, cho 5 muỗng xúp bơ vào, kế cho vài tép tỏi đập dập và lá thơm vào cho thịt bò vào chiên. Thịt bò hơi vàng cho hỗn hợp thịt bò + thịt ba rọi + rượu chát đỏ vào soong chế nước lèo vào cho ngập thịt, bắc lên bếp nấu lửa riu riu cho thịt bò hơi mềm, khi thịt bò hơi mềm thì cho cà rốt vào, tiếp tục nấu cho thịt bò được mềm, nêm thêm tiêu + muối + bột ngọt cho thịt bò được vừa ăn, nhấc xuống.

3. Trình bày

Múc hỗn hợp thịt bò ra dĩa hình bầu dục, trên thịt bò rắc thêm ngò bằm nhỏ và tiêu cho thơm. Dĩa thịt bò này ăn nóng với nui xào.

* Bò Nấu Nho

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt bò bắp đùi
- 500g nho đỏ - ¼ trái thơm
- 1 tép poireau (tỏi tây)
- 2 muỗng canh nước tương
- 2 muỗng cà phê rượu thơm
- 1 trái dừa tươi hay 1 bịch nước dừa
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt
- 1 trái cà chua nhỏ
- 1 củ hành tây
- 1 bịch cà màu lớn
- 3 ổ bánh mì
- 2 trái ớt, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt cà, hành tây tỉa hoa.

- Poireau lấy cọng bằm nhỏ, lá poireau tỉa hoa hồng.

- Nho rửa sạch, lựa ½ nho quả nhỏ, lột vỏ, bỏ hột bằm nhuyễn, ½ quả lớn cắt rời từng trái.

- Thịt bò rửa sạch, lóc bỏ gân, dần mềm, xắt miếng vuông 3cm.

- Ướp vào thịt bò hành tỏi bằm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt để 30 phút cho thấm.

- Thơm bằm nhỏ.

2. Chế biến

Bắc chảo để 3 muỗng canh dầu đợi sôi, để 2 tép hành tỏi bằm nhỏ vào, hành tỏi vừa vàng cho thịt bò vào xào vừa ăn, để thơm và nho bằm vào xào chín.

Nước dừa, nước lạnh nấu sôi, cho thịt bò vào, phi cà màu cho vào thịt bò. Nấu thịt bò mềm cho nho nguyên trái vào chừng 5 phút, cho hành tây tỉa hoa vào, nêm lại vừa ăn, nhấc xuống.

3. Trình bày

Múc thịt bò ra dĩa bàn sâu, sắp nho trên thịt, giữa dĩa để hoa cà chua.

Sắp lá bằng poireau chung quanh bông cà, ngò sắp rải rác.

* Bò Nấu Nui Sao

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g nui sao nhỏ
- 1 ly rượu đế nhỏ
- 300g thịt bò filet
- 1/2kg xương bò
- 1 chút gừng - ngò - hành lá
- 1 củ hành tây trắng
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon + tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nui: ngâm nước rửa sạch. Nước sôi cho nui vào trụng vừa chín mềm, vớt ra dội lại nước lạnh để thật ráo.

- Xương: chà gừng + rượu 05 phút xả sạch để ráo.

- Gừng: gọt vỏ, đập dập.

- Thịt bò: bằm nhuyễn + gia vị. Dầu phi tỏi xào sơ thêm gia vị.

- Hành tây: xắt hột lựu.

- Ngò + hành lá: xắt nhuyễn.

- Tỏi: lột vỏ, bằm nhuyễn.

2. Chế biến

2 lít nước lạnh nấu sôi + xương bò + muối + đường + bột ngọt, hầm lửa riu riu vớt bọt + vài lát hành tây bào mỏng cho ngọt và thơm. Lọc lại nước lèo cho trong.

Nấu sôi nước lèo trở lại cho thịt bò vào + gia vị vừa ăn + hành lá.

3. Cách dùng

Dùng với nước mắm ngon chanh + ớt.

(Đừng cho nui vào sớm sẽ dễ bị nở ăn không ngon).

* Bò Nấu Thịt Ba Rọi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g thịt bò filet mềm, hoặc đùi bò non
- 150g thịt ba rọi
- 1 cây cần tàu
- 1 hộp cà chua xay
- 100g hành bào
- 4 lá thơm khô
- Dây cột (chỉ)
- 1 cây poireau lớn
- 250g nấm rơm búp lớn
- 2 ổ bánh mì - 100g bơ
- 50g tỏi - 2 bó nui dẹp
- 1 viên xúp bò hay vị phở
- ½ muỗng cà phê thuốc tiêu mặn
- Ngò, muối, tiêu, bột ngọt, đường, nước tương

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hành tỏi bằm nhỏ phi thơm một phần nửa.
- Bánh mì cắt xéo mỏng đem chiên vàng.
- Poireau cắt khúc 4 - 5cm, chẻ dọc làm tư (còn dính).
- Cần tàu cọng cắt khúc 5cm, lá để riêng.
- Nấm rơm gọt gốc, ngâm nước bột nân cho trắng và giòn.
- Ba rọi cạo rửa sạch, luộc chín, xắt miếng mỏng độ 1cm. Ướp hành tỏi phi. Nêm đường, bột ngọt, muối, tiêu.
- Thịt bò rửa sạch, dùng khăn thấm cho khô, xắt miếng mỏng và to bằng bàn tay, dài 7 - 8cm, ngang 5 - 6cm. Đập giập, ướp hành tỏi tươi bằm nhỏ, đường, bột ngọt, muối tiêu, thuốc tiêu mặn. Để nửa tiếng cho gia vị thấm đều.
- Cà chua tỉa hoa hồng, 4 trái. Ruột cà chua bỏ hột bằm nhỏ, 2 trái thái khoanh dày 5 ly.
- Khoai tây gọt vỏ, xắt khoanh, ngâm nước vôi lóng trong. Xắt khoanh dày 5 ly. Tỉa răng cưa. Vớt ráo chiên vàng.
- Cà rốt tỉa hoa 3 tầng, 4 bông, phần to. Còn phần nhỏ tỉa hoa 5 cánh, xắt khoanh mỏng 5 ly.
- Nui dẹp bẻ làm 3 khúc. Luộc trong nước sôi có để chút muối. Vớt ráo, rửa nước lã (chống dính). Xào với bơ. Nêm muối, đường, tiêu, bột ngọt.
- Nấu nước lèo: bắc nồi nước, cho 2 chén nước lã, đun sôi, cho viên xúp vào.

2. Chế biến

a. Cuốn nhân và chiên

Trải miếng thịt bò để miếng ba rọi vào, 1 cọng cần, 1 lá cần, 1 cọng poireau. Cuốn lại như cuốn chả giò. Dùng chỉ cột lại.

b. Chiên thịt bò

Lăn thịt bò trên lớp bột mì, sau đó cho vào chảo dầu chiên vàng. Vớt để trên rây cho ráo mỡ.

c. Xốt cà chua

Bắc chảo dầu nóng phi hành tỏi thơm cho cà chua xay, cà màu, ruột cà chua bằm và thịt bò chiên vàng vào. Cho 2 chén nước lèo vào nấu cho chín mềm. Đậy nắp lại, nấu lửa riu riu chừng 15 phút cho nấm vào. Nhắc xuống, cho 1 muỗng bơ vào. Nếm hơi mặn là được.

3. Trình bày

Thịt cắt chỉ, sắp vào dĩa bầu dục. Chính giữa cắm dĩa ớt tỉa hoa hay cà chua tỉa hoa. Rải ngò, vành dĩa xếp xen kẽ khoai tây chiên và cà rốt.

Ăn nóng với nui dẹp và nước tương ớt xắt khoanh.

* Bò Né

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt bò filet
- 2 muỗng xúp xì dầu
- 2 muỗng đường
- 1 muỗng cà phê tiêu
- 1 khuôn đầu bò để nướng
- 2 trái ớt bằm
- 6 muỗng xúp đường
- 3 muỗng xúp sả bằm
- 2 muỗng xúp sả bằm
- 2 muỗng cà phê bột ngọt
- 2 muỗng xúp tỏi bằm
- 50g bơ ngon, rượu thơm
- ¼ trái khóm bằm
- 1 chai xị mắm nêm
- ½ muỗng xúp ngũ vị hương
- Rau giá, dưa leo, bánh hỏi, dưa chua, kiệu bánh tráng, hành lá

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò: lau khô xắt lát mỏng, ướp gia vị để thịt thấm 1 giờ.

- Mắm nêm: 3 muỗng xúp mỡ phi tỏi + sả phi vàng + khóm + đường + bột ngọt

- Mắm nêm rây lại bằng 1 chén nước ấm, bỏ xác.

Cho 2 hỗn hợp vào, nêm chanh + ớt bằm.

2. Cách nướng

- Để khuôn đầu bò lên vỉ nướng cùng với bơ, cho thịt bò vào nướng. Thịt bò vàng lấy ra dùng nóng. Ăn tới đâu nướng tới đó sẽ thơm ngon.

3. Cách dùng

Dùng với bánh tráng, rau giá, dưa leo, bánh hỏi + mắm nêm

Món này rất ngon.

Cách làm mỡ hành:

- 4 tép hành lá: xắt nhuyễn + 1 muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê bột ngọt

- 4 muỗng xúp dầu ăn thắng thật nóng đổ vào tô hành lá trộn lên thật đều.

* Bò Nướng Chanh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt bò filet
- 2 củ hành tây trắng
- 1 trái chanh
- 300g mỡ thịt
- 50g sả bằm
- 50g hột điều đỏ
- Rau, giá, xà lách, dưa leo, khế, chuối chát + bánh tráng + bánh hỏi, 5 tép hành lá + 50g đậu phộng
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + 6 tép tỏi + dầu ăn, xì dầu, dầu mè + bột cà ri + ngũ vị hương.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò: Lau khô, thái mỏng có bản dài 8cm, ngang 4cm.
- Ướp thịt: Tiêu + bột ngọt + tỏi bằm + dầu mè + xì dầu + ngũ vị hương + bột cà ri + sả bằm + màu hột điều + xì dầu để thịt thấm 30 phút đến 1 giờ.
- Mỡ thịt: luộc chín thái bằng ½ miếng thịt bò, ướp chút muối + đường để phơi gió 1 đêm cho mỡ trong.
- Hành tây cắt dọc xào sơ.
- Sả: bằm nhuyễn.
- Chanh: vắt lấy nước.
- Hột điều đỏ: 4 muỗng xúp dầu phi vừa nóng cho hột điều vào, đảo nhanh tay nhắc xuống rây bỏ hột.
- Rau, giá, xà lách, rửa sạch để ráo.
- Dưa leo: Rửa sạch thái sợi.
- Khế + chuối chát gọt vỏ, thái mỏng ngâm nước lạnh pha chút chanh hoặc giấm, khi dùng để ráo.
- Bánh tráng ủ lá chuối một đêm cắt đôi.
- Bánh hỏi cuộn tròn bôi mỡ hành.
- Hành lá: bỏ phần trắng lấy phần xanh xắt nhuyễn, 3 muỗng xúp dầu ăn thắng thật nóng để vào tô hành lá + chút muối + chút bột ngọt.
- Đậu phộng: cho chút muối rang vàng bóc vỏ giã vừa nát.
- Tỏi: đập dập, bằm nhuyễn.

2. Chế biến

Trải miếng thịt lên thớt, cho miếng mỡ + hành tây cuộn tròn lại.

Xếp phần giáp mí miếng thịt để nằm phía dưới đem nướng lửa than trung bình. Khi nướng phết chanh + màu hột điều lên, nướng thịt cho thơm, thịt chín vàng thơm lấy ra.

3. Trình bày

Xếp thịt ra dĩa, rải đậu phộng + mỡ hành, ngò ớt xếp ở giữa cho đẹp.

Dọn kèm dĩa rau + bánh hỏi + bánh tráng.

Dọn ăn cùng với chén mắm nêm hoặc chén nước mắm chanh ớt.

Khi trình bày muốn cho đẹp xếp thêm chả lụa, jambon thái mỏng xung quanh thịt bò.

* Bò Nướng Cách Vách

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g thịt bò mềm	- 150g gan heo
- 150g mỡ gáy	- 2 muỗng xúp thơm
- Ngũ vị hương - gia vị	- 1 muỗng xúp hành tỏi phi
- 1 muỗng cà phê mật ong	- 2 muỗng xúp sả ớt bằm
- 50g mắm nêm	- 1 trái chanh - ¼ trái thơm
- 2 trái ớt - ½ chén giấm	- Bánh tráng 20 cái
- Rau sống xà lách	- 1 trái dưa leo - 1 trái khế

- 1 trái chuối chát
- 1 trái cà chua
- Ngò - 50g đậu phộng rang
- 1 muỗng cà phê tiêu hột

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mỡ heo luộc vừa chín lấy ra để nguội xắt miếng mỏng vuông 3cm, ướp ½ muỗng cà phê đường để cho mỡ trong.

- Thịt bò, gan xắt miếng như mỡ, ướp gia vị + hành tỏi phi cho thấm + thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn cho thịt mềm.

- Sả ớt bằm nhuyễn lấy 1 muỗng xúp sả đem phi cho thơm, còn 1 muỗng xúp bằm nhuyễn với ớt + tỏi để làm mắm nêm.

- Thơm bằm nhuyễn, mắm nêm lấy rây lược ra tô bỏ xác, đậu phộng rang giã bể.

- Xà lách rau sống rửa sạch để ráo xếp vào dĩa.

- Khế, chuối bào mỏng ngâm trong tô nước có vắt ½ trái chanh cho chuối trắng.

- Dưa leo rửa sạch xắt lát.

2. Ướp và nướng thịt

- Cho thịt bò + gan vào thau cho mỡ gáy + sả ớt phi + rượu ngũ vị hương + tiêu hột trộn đều cho thấm.

- Ghim 1 miếng thịt + 1 miếng mỡ + 1 miếng gan cho đầy ghim, cho lên vỉ nướng vừa vàng thoa thêm mật ong cho thịt vàng đều và thơm ngon.

3. Làm mắm nêm

Cho mắm đã lược vào tô + thơm bằm nhuyễn + sả ớt tỏi bằm nhuyễn + đường + giấm quậy đều nếm vừa ăn là được.

4. Trình bày

Dĩa lót xà lách, cho thịt ra dĩa, giữa để bông hồng cà chua và bông ớt, ngò cho đẹp, rắc đậu phộng lên dùng với bánh tráng, rau sống, khế chuối chát và mắm nêm.

* Bò Nướng Hạt Bắp

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg thịt bò xay
- Tiêu xay
- 2 lòng đỏ trứng
- 1 hộp xốt cà 8g
- 1 hộp bắp hột
- ¼ tách tiêu hột
- 2 muỗng ớt bột hộp
- 1 muỗng cà phê muối
- ½ tách vụn bánh mì nướng
- 200g phô mai tán nhuyễn
- ¼ tách hành bằm nhuyễn
- Cà trái rửa sạch cắt miếng mỏng

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Trộn thịt xay với lòng đỏ trứng, xốt cà hộp, muối, tiêu, vụn bánh mì, bắp hột, tiêu hột, hành bằm, ớt bột (mỗi thứ gia vị phân nửa). Trộn đều.

- Múc phân nửa hỗn hợp thịt trải đều ra mặt dĩa.

- Hòa phân nửa gia vị còn lại đổ lên phần thịt trên dĩa.

- Phủ phần thịt còn lại lên.

- Cho vô lò nướng khoảng 1 giờ.
- Lấy ra sau 5 phút, rắc bột phô mai, xếp cà xắt miếng lên.
- Phục vụ 6 người.

* Bò Nướng Kim Tiền

I. NGUYÊN LIỆU:

- 800g thịt bò filet - 2 củ hành tây trắng
- 100g mỡ thịt - 6 tép hành lá + 100g đậu phộng
- Xì dầu, tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi
- Rượu mai quế lộ 2 muỗng xúp
- ½ muỗng cà phê ngũ vị hương + ½ muỗng cà phê bột nghệ
- 100g hành tím. Rau, giá, bánh tráng, bánh hỏi
- 2 muỗng xúp cà phê đậu nành rang sơ giã nhuyễn
- Vỉ nướng - 2 muỗng xúp hột điều đỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò: thái thật mỏng ướp: tiêu + bột ngọt + đường + xì dầu + ngũ vị hương + bột nghệ + rượu mai quế lộ + màu hột điều đỏ + đậu nành + 2 muỗng xúp mỡ nước để thịt thấm 30 phút.
- Hành tây trắng: thái dọc làm 6, xào sơ nêm tiêu + muối + đường + bột ngọt.
- Mỡ thịt: luộc sơ thái miếng mỏng dài 3cm ngang 2cm ướp chút muối + đường phơi gió 15 phút cho mỡ được trong.
- Tỏi: giã thật nhuyễn.
- Rượu mai quế lộ: đinh + hồi + quế (+ 50g) rang sơ + 1 xị rượu trắng ngâm 1 tuần sử dụng được.
- Hột điều: mỡ vừa nóng cho hột điều đảo nhanh tay nhắc xuống rây lại lấy nước, bỏ hột.
- Hành lá: lấy phần xanh xắt nhuyễn + chút muối + chút bột ngọt, mỡ phi nóng đổ vào.
- Đậu phộng: rang vàng, giã nhuyễn.
- Hành tím: bào mỏng, phơi 1 nắng, phi vàng.
- Bánh tráng: gói lá chuối, bọc nylon ủ 1 đêm cắt làm đôi.
- Bánh hỏi: cuốn tròn lại xếp tròn vào dĩa rắc đậu phộng + hành lá.
- Đậu nành: rang vàng, giã nhuyễn.

2. Chế biến

Trải miếng thịt lên thớt cho hành tây + mỡ thịt cuộn tròn miếng thịt bò lại, để phần gấp mí phía dưới, đem nướng lửa than vừa.

3. Trình bày

Xếp thịt bò vòng tròn dĩa, xung quanh dưa leo + bánh hỏi + cà + ớt tỉa hoa + dưa chua + kiệu. Rắc đậu phộng + hành lá + hành tím phi vàng.

Món này dùng với rau giá, bánh tráng, bánh hỏi + mắm nêm.

Cách làm mắm nêm

- 1 xị mắm nêm rây lại lấy nước bỏ xác.
- ½ trái khóm băm nhuyễn vắt nước để riêng.
- 1 trái chanh + 2 ớt + 1 muỗng sả bằm
- 5 tép tỏi + 1 muỗng xúp mỡ nước + bột ngọt + đường.
- Dầu phi tỏi + sả bằm + xác thơm xào thật vàng

½ chén nước sôi + 2 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng xúp đường nấu sôi + nước khóm + nước mắm nêm + hỗn hợp xác thơm + nước cốt trái chanh + ớt băm nhuyễn + tỏi giã nhuyễn.

* Bò Nướng Phó Mát

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 lát thịt bò mỏng
- 150g phó mát bào sợi
- Muối - tiêu - bột ngọt
- 4 lát dăm bông
- 2 muỗng xúp dầu ăn
- Ngò tây - 2 tép tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Thịt bò: ướp muối + tiêu + bột ngọt + tỏi băm nhuyễn.
- Chảo dầu nóng, cho thịt vào chiên mỗi mặt thịt độ 2 phút.
- Đặt lên mỗi miếng thịt bò 1 lát dăm bông. Rắc phó mát lên trên. Đem nướng lại.
- Bày thịt ra dĩa, trên rắc ngò tây bằm nhuyễn.
- Ăn nóng kèm với nui luộc xào với bơ.

* Bò Nướng Vỉ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g thịt bò filet
- Mắm nêm
- Sả bằm
- Vỉ nướng
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu ăn + 8 tép tỏi + dầu mè + xì dầu
- Rau giá + bánh tráng + bánh hỏi + 4 tép hành lá + khế + chuối chát + dưa chua ngâm giấm đường.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Thịt bò lau khô, thái mỏng có bản dài 6cm, ngang 4cm dùng dao đập dập. Ướp thịt bò:

- 2 muỗng cà phê tiêu sọ
- 1 muỗng xúp bột ngọt
- 2 muỗng xúp xì dầu
- 2 muỗng xúp dầu ăn
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 2 muỗng xúp sả băm nhuyễn
- 2 muỗng xúp nước tỏi

Để thịt bò thấm từ 30 phút - 1 giờ

- Rau giá: rửa sạch, để ráo

- Bánh hỏi: cuộn tròn lại trét dầu hành

- Hành lá: phần xanh thái nhuyễn cho ½ muỗng cà phê muối + 1 muỗng đường, 3 muỗng xúp dầu phi nóng cho vào tô hành lá trộn đều.

- Khế + chuối chát: gọt vỏ, bào mỏng ngâm nước lạnh pha chanh hoặc giấm khi dùng vớt ra.

2. Chế biến

Cho vỉ lên lửa than, gắp từng miếng thịt bò lên nướng, thịt bò chín vàng thơm lấy ra.

3. Cách dùng

Món này dùng với rau giá bánh tráng + khế + chuối chát + dưa chua + bánh hỏi + mắm nêm.

* Dùng trong tiệc gia đình.

* Tiệc thân hữu.

* Bò Quanh Lửa Hồng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g bò filet
- 1 muỗng xúp tỏi phi
- 1 nhánh gừng nhỏ
- Bánh tráng 200g
- 1 muỗng xúp sả bằm
- Xà lách rau sống
- 1 trái dưa leo
- 2 tép tỏi, ít ngò gai
- 50g đậu phộng rang - 1 củ hành tây
- 1 muỗng xúp rượu ngũ vị hương
- Gia vị - 2 chai alcool
- 50g mắm nêm - ¼ trái thơm
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 1 trái khế - 1 trái chuối chát
- 1/2 chén giấm
- 2 cái thố sành có nắp

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò rửa sạch để ráo xắt lát mỏng.
- Đậu phộng rang giã bể.
- Hành tây rửa sạch xắt lát mỏng.
- Xà lách, rau sống, khế, chuối chát, dưa leo rửa sạch để ráo.
- Ngò gai rửa sạch xắt nhuyễn, tỏi bằm nhuyễn.
- Sả ớt, thơm bằm nhuyễn, mắm nêm lược bỏ xương.
- Gừng giã nhuyễn vắt lấy nước, phi 1 muỗng cà phê sả.
- Pha mắm nêm: lược mắm nêm vào tô + sả ớt, thơm + tỏi bằm nhuyễn + giấm đường quậy đều nêm vừa ăn.

2. Ướp thịt

- Cho thịt vào thau + gia vị (muối, tiêu, đường, bột ngọt) + rượu ngũ vị hương + dầu mè + nước gừng + tỏi phi + sả phi trộn đều cho thịt thấm và thơm ngon.

- Xếp thịt vào 2 thố sành.







BÒ KHO

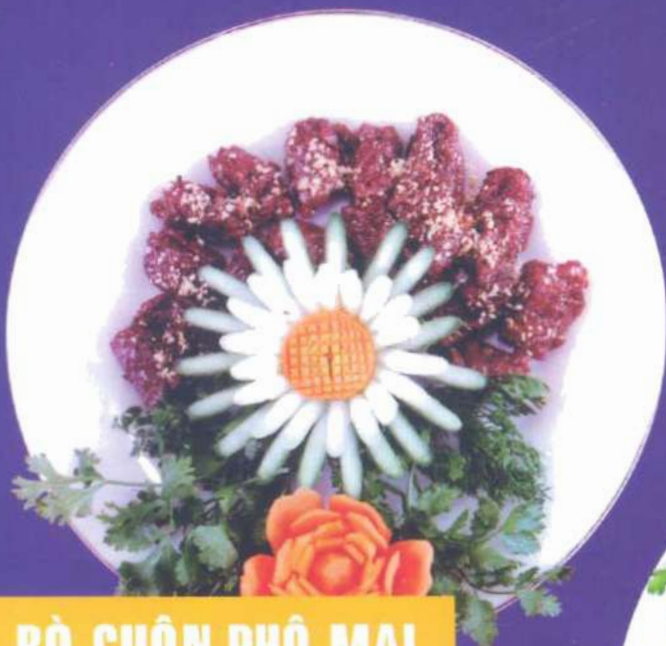


BÒ NẤU BIA





BÒ NẤU ĐỐ



BÒ CUỘN PHÔ MAI







BÒ N

3. Trình bày

- Cho thố vào cái dĩa, dưới dĩa để alcool, cho hành tây, ngò gai xắt nhuyễn lên trên thịt, đậy nắp lại đốt alcool cháy chung quanh thố cho thịt chín là được, khi dùng rắc đậu phộng lên trên, dùng với bánh tráng rau sống và mắm nêm.

* Bò Tân Tiến

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g thịt bò bắp đùi - 250g thịt nạc dăm
- 2 chén dầu - 2 củ hành tây
- 1 bịch nước dừa - 1 trái chanh - Dây lác
- 2 ổ bánh mì lớn - 1 muỗng cà phê ngũ vị hương
- 2 trái cà chua, ngò - 1 muỗng cà phê rượu thơm
- 1 hộp cà nhỏ hay 1 bịch cà màu lớn - Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt, cà, hành tây tỉa hoa.
- Hành tỏi bằm nhỏ.
- Thịt bò xắt mỏng, xắt theo thớ ngang, xắt đừng đứt, lật miếng thịt bò úp xuống xắt lại cho được miếng lớn để gói. Ướp thịt bò hành, tỏi, bằm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt 20 phút cho thấm.
- Thịt nạc dăm và thịt bò vụn xắt mỏng, bằm nhuyễn ướp hành tỏi bằm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt, rượu thơm, ngũ vị hương ướp 20 phút.

2. Chế biến

Trải thịt bò lên thớt, để thịt heo, thịt bò bằm vào gói lại bằng chiếc nem, xé dây lác buộc chữ thập.

Bắc dầu sôi đập 2 tép tỏi, tỏi vàng gắp ra. Để hành tây vào, xào đều, vớt ra. Để thịt bò chiên vừa vàng, rót bớt dầu, cho nước dừa vào.

Nấu thịt mềm, cạn bớt nước. Cà màu phi mỡ cho vào thịt bò, sơ đều nếm vừa ăn, nhắc xuống, cắt dây buộc thịt ra.

3. Trình bày

Múc thịt bò ra dĩa, bày hành tây tỉa hoa ráp thành hoa 5 cánh, nhụy bằng ớt, ngò để chung quanh.

Món này ăn với bánh mì, muối, tiêu, chanh.

* Bò Tái Quấn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg thịt bò mềm - 200g mỡ thịt - 4 trái ớt
- 1 miếng gừng - 200g tương ngọt
- 2 muỗng xúp rượu thơm - 1 muỗng xúp nước tương
- 1 muỗng xúp sả bào - 3 trái chuối chát
- 3 trái khế - Rau thơm - gia vị, ngò, cà - 1 muỗng xúp dầu mè - 1 muỗng xúp dầu phi thơm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò xắt lát mỏng bản to, ướp gia vị + sả bầm nhuyễn + dầu mè + nước tương + rượu thơm + mỡ thơm để ½ giờ cho thấm.

- Mỡ luộc sơ thái miếng ướp muối đường để 15 phút cho trong.

- Chuối + khế gọt vỏ ngâm nước chanh cắt miếng vừa ăn cho trắng, vớt ra rổ cho ráo nước.

- Gừng + ớt + tỏi giã nhuyễn trộn vào tương ngọt cho vừa ăn.

2. Chế biến

- Lấy 1 miếng thịt bò, đặt 1 miếng mỡ lên trên cuốn tròn lại, đường kính 2 - 3cm, lăn qua dầu phi thơm xếp vào khay rồi cho vào lò nướng chín tới.

3. Trình bày

Xếp rau thơm + khế + chuối chung quanh dĩa, chính giữa để thịt cắt khoanh tròn dày 1cm. Điểm thêm cà + ớt tỉa hoa cho đẹp. Ăn với tương ngọt.

* Bò Tái Chanh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 800g thịt bò filet - 3 củ hành tây trắng + giấm + đường
- Rau răm - 100g đậu phộng - 100g kiệu chua
- 4 trái chanh - Tỏi + tiêu + muối + bột ngọt + xì dầu
- 3 trái ớt - 50g hành tím bào mỏng
- Củ cải trắng - 3 muỗng xúp rượu mai quế lộ
- Củ cà rốt - Ngò, 2 trái cà chua

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò: thái mỏng, thái sợi ướp: tiêu + bột ngọt + đường + xì dầu + nước tỏi + rượu để thịt bò thấm trong 30 phút. Khi dùng bắc chảo để lửa to, dầu phi tỏi xào nhanh tay nhắc xuống + chút nước mắm ngon.

- Hành tây: bào mỏng theo chiều ngang ngâm giấm + đường. Khi dùng vắt ráo.

- Rau răm: thái nhuyễn.

- Đậu phộng: rang vàng, bóc vỏ giã nhuyễn.

- Kiệu: thái sợi.

- Cà: tỉa hoa.

- Ớt: 1 trái tỉa hoa, 2 trái thái sợi.

- Chanh: 2 trái cắt khoanh theo chiều ngang, mỏng.

- Hành tím: bào mỏng phơi 1 nắng phi vàng.

2. Chế biến

Trộn chung: ½ thịt bò + hành tây + ½ rau răm + kiệu + ớt + ½ hành tím + bột ngọt + đường + nước mắm ngon + nước cốt trái chanh chua chua ngọt ngọt là được.

3. Trình bày

Xếp bò tái chanh ra dĩa, để ½ thịt còn lại lên mặt + đậu phộng + hành phi + rau răm. Cà ớt tỉa hoa ở giữa, xung quanh xếp cà rốt + củ cải trắng tỉa

hoa ngâm giấm + đường + chanh thái mỏng. Món này dùng với nước mắm ngon hoặc muối + tiêu + chanh. Ăn với bánh phồng tôm.

* *Nước mắm*

Nước dừa xiêm + đường + bột ngọt nấu sôi tan đường để nguội + nước mắm ngon. Nước cốt trái chanh + chanh tách múi + tỏi giã nhuyễn + kiệu thái sợi + ớt bằm nhuyễn.

* Bò Thấu (cách khác)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g thịt bò mềm
- 1 trái dưa leo lớn
- 1 trái dừa tươi
- 1 trái khế
- 100g ngó sen
- 2 trái chanh
- ½ chén nước mắm
- 2 củ cà rốt
- 1 củ hành tây
- 300g đậu phộng rang
- 1 trái chuối chát
- ½ chén giấm
- 1 nắm rau thơm
- Bánh phồng tôm
- Ớt, hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt tỉa hoa.
- Hành tỏi bằm nhỏ.
- Hành tây xẻ đôi xắt mỏng ngâm giấm đường.
- Cà rốt, dưa leo xắt sợi ướp chút đường (ướp cà rốt trước, dưa leo gần trộn gỏi mới ướp).
- Ngó sen bào mỏng ngâm nước chanh hoặc giấm cho trắng.
- Chuối chát, khế xắt sợi ngâm vào nước chanh vắt ráo. Chuối chát ngâm lại giấm đường.
- Thịt bò thái mỏng theo thớ ngang ướp hành tỏi bằm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt 20 phút cho thấm.

2. Chế biến

1 chén nước dừa cho vào soong chế giấm nếm hơi chua nêm chút đường, chút muối, bắc lên bếp nấu sôi, cho vài lát hành vào. Để thịt bò vào trụng sơ vớt ra.

Vắt cà rốt, khế chuối chát thật khô, ngó sen vớt ra khăn vẩy cho ráo nước. Trộn chung lại.

3. Trình bày

Thịt sắp dưới khuôn tròn ém chuối chát, khế, ngó sen thật chặt.

Úp gỏi ra dĩa bàn tròn, 1 trái ớt thái sợi để trên thịt bò, ở giữa để bông ớt rải đậu phộng rang đâm nát lên, bày ngò chung quanh bông ớt.

Tưới nước trụng thịt lên, hành ngâm giấm để chung quanh.

Bò thấu ăn với bánh phồng tôm, nước mắm chanh.

* Bò Tiềm Hạt Sen

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt bò bắp
- 50g táo tàu
- 100g tương hột
- 2 tép sả, 2 trái ớt
- 100g củ hành ta
- 1 xâu hạt sen Huế - 100g bạc của
- 2 củ cà rốt lớn + 6 củ khoai tây nhỏ
- 1 trái dừa tươi - 2 củ tỏi
- 1 trái chanh - Dầu ăn, gia vị
- ½kg cà chua chín đỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Thịt bò xắt khoanh dày 1,5 - 2cm, ngang 3 - 4cm. Ướp gia vị: hành tỏi bằm nhỏ, tiêu, bột ngọt, nước mắm.

- Hạt sen và bạc của (đã lột vỏ) luộc mềm.
- Táo tàu ngâm nước, rửa sạch, cắt đôi, bỏ hột.
- Cà rốt gọt vỏ, tỉa hoa xắt dày 1cm.
- Tương hột vắt nước bằm nhỏ rồi trộn lại với nước tương.
- Cà chua luộc chín, bóc vỏ, chà bỏ hột, chỉ lấy nước bột cà.
- Sả đập dập cột bó lại. Khoai tây gọt vỏ, tỉa hoa.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu nóng, cho thịt bò vào chiên sơ cho thịt được săn lại.
- Bắc chảo dầu nóng khác, cho hành tỏi và sả vào phi vàng. Cho thịt vào xào. Cho tương và cà chua vào xào đều, để sôi 5 phút cho thấm. Cho nước dừa (nếu ít cho thêm nước sôi) vào hầm cho thịt mềm (độ 2 - 3 giờ, để lửa nhỏ).
- Khi thịt bò gần mềm, cho cà rốt và khoai tây vào. Khi cà rốt và khoai gần mềm, cho hạt sen, bạc của, táo tàu và nấu sôi. Nêm lại vừa ăn, bắc xuống.

3. Cách dùng

- Món này dùng nóng với bánh mì, chấm muối ớt vắt chanh.

* Bò Trộn Xà Lách

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt bò mềm
- ½ chén giấm
- 2 muỗng xúp dầu ô liu
- Gia vị, cà, ớt, ngò
- 2 trái chanh
- 1 củ su hào hay su su
- 1 muỗng xúp hành tây bằm
- 1 muỗng cà phê ngò bằm
- 1 củ cải trắng - 1 củ dền
- 2 muỗng xúp hành khô
- 1 củ cà rốt - 1 củ khoai tây
- 1 hộp đậu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò rửa sạch luộc chín mềm với gia vị và hành bào cho chín mềm, nhắc xuống ngâm trong nước luộc cho đến khi thịt nguội, vớt ra rổ cho ráo nước, xắt lát mỏng vừa ăn.
- Củ dền + củ cải trắng + cà rốt + khoai tây + su hào xắt hạt lựu luộc chín trong nước sôi có muối, đổ ra rổ cho ráo nước.
- Đậu bỏ nước đổ ra rổ cho ráo nước.

2. Chế biến

- Thịt bò trộn xốt dầu giấm (giấm + dầu ô liu + gia vị + ngò + hành tây) + thêm nước chanh.

- Các loại rau trộn xốt dầu giấm

3. Trình bày

Cho rau dưới dĩa, giữa để thịt bò, rắc hành khô. Điểm cà, ớt, ngò cho đẹp.

* Bò Tùng Xẻo

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg thịt bò thật mềm
- 1 muỗng xúp nước tương
- 1 muỗng xúp mù tạt
- 1 củ hành tây
- 1 hỏa lò - 1 sợi dây lác
- Giấm, ngò, gia vị
- 1 cây xà lách Đà Lạt hay 1 cây cải carol
- 1/2kg khoai tây
- 1 muỗng xúp bơ
- 2 trái ớt
- 4 trái cà chua
- 1 cái khuôn hình đầu bò
- 1 muỗng xúp tương ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bò rửa sạch lau khô ướp nước hành tỏi + gia vị + nước tương để 30 phút cho ngấm gia vị. Dùng dây quấn chung quanh miếng thịt cho chặt. Đem chiên vàng trong nhiều mỡ (lửa to) cho vàng đều miếng thịt. Đem ra cắt bỏ dây.

- Xà lách hay cải carol rửa sạch trộn xốt dầu giấm (1/2 chén giấm + 2 muỗng xúp dầu + muối + đường + bột ngọt + tiêu + 1 muỗng xúp hành bào + ngò).

- Khoai tây gọt vỏ xắt lát mỏng chiên vàng.

- Hành tây cắt khoanh tròn ngâm giấm + đường.

- Cà chua cắt khoanh tròn.

2. Chế biến

- Cho khuôn đầu bò lên hỏa lò, trên mặt dĩa thoa bơ, đặt miếng thịt bò lên trên, dùng nĩa ghim miếng thịt, dao xắt lát mỏng, lăn qua lăn lại trên mặt lò, trét bơ, mù tạt.

3. Trình bày

Cho xà lách + cà chua + hành tây + khoai tây chung quanh dĩa xen kẽ nhau, giữa xếp thịt. Điểm cà, ớt ngò cho đẹp. Ăn nóng chấm tương ớt + nước tương.

* Bò Xào Củ Sen

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g củ sen - 300g thịt bò
- 1 muỗng xúp nước tương
- 1 muỗng xúp hắc xì dầu
- Cần tàu - 1 củ hành tây
- Hành lá + ngò
- 1 muỗng xúp rượu thơm
- 1 muỗng xúp dầu hào
- 20g nấm mèo khô
- ½ muỗng xúp bột năng
- ½ chén nước lèo
- 1 miếng gừng
- 1 củ cà rốt
- 1 muỗng xúp dầu mè
- Gia vị, cà, ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nấm mèo ngâm nước cho nở, rửa sạch, xé từng miếng nhỏ xào sơ.

- Củ sen gọt vỏ, xắt lát mỏng ngâm nước chanh hay giấm cho trắng, vớt ra rổ cho ráo nước, xào sơ nêm gia vị vừa ăn.

- Thịt bò xắt lát mỏng ướp gia vị xào sơ nhiều lần để lửa to cho thịt không bị dai.

- Gừng gọt vỏ xắt lát mỏng xào sơ.

- Cà rốt tỉa hoa xắt miếng xào sơ.

- Hành tây cắt miếng.

- Hành lá + cần tàu xắt nhỏ.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu phi hành tỏi cho thơm để củ sen, nấm mèo + gừng + cà rốt + nước lèo nêm nước tương, rượu thơm + hắc xì dầu + gia vị cho vừa ăn, để chút bột năn hòa nước cho sền sệt, cho thịt bò, hành tây + cần + hành lá + dầu hào + dầu mè vào nhấc xuống.

3. Trình bày

Cho đồ xào ra dĩa, trên để thịt bò, chung quanh để nấm mèo, điểm cà, ớt, ngò cho đẹp.

Ăn nóng.

* Bò Vò Viên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg thịt bò lựa loại mềm, thịt còn nóng
- Một cục nước đá
- 4 tép hành lá
- 1 tép sả
- 1 muỗng xúp bột năn
- 50g cải bắp thảo khô
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + tương đen + tương đỏ + dầu ăn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Thịt bò: mua về lau khô, còn nóng không được rửa, lựa loại thịt bắp đùi hay nạc lưng, bỏ gân, xắt mỏng đem xay nhuyễn cho thịt bò thật mịn.

- Sả: băm nhuyễn rây lại thật mịn.

- Cho thịt bò vào thau, có cục đá thịt bò không bị cứng, nhồi thịt từ từ với một muỗng xúp bột năn + 1 muỗng xúp bột ngọt.

- Sả + 1 muỗng cà phê muối vào, đánh nhanh tay một chiều trong 30 phút, thịt đỏ hồng là được.

2. Chế biến

Cho một lít nước nấu sôi tim, cho thịt vào lòng bàn tay có thoa dầu, ấn mạnh ra thịt bò sẽ trồi lên từng viên tròn nằm giữa ngón cái và ngón trỏ, thịt rớt xuống nước nóng 5 phút thịt sẽ trồi lên, vớt sang nồi nước thứ 2, tiếp tục nặn đều hết.

Đổ 2 nồi nước luộc chung lại nêm muối + bột ngọt nấu sôi dùng rây lọc lại + gia vị vừa ăn.

3. Cách dùng

- Khi ăn cho thêm hành trắng cắt dài + hành lá xắt nhuyễn + cải bắp thảo khô. Món này dùng nóng với tương ớt cay, tương đen.

* Dùng 2 nồi nước nóng, thịt không bị đen.

- Nước quá sôi cho thịt vào thịt sẽ bở.

- Quậy thịt bò 1 chiều để thịt dai và giòn.

* Chạo Bò

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg thịt bò mềm	- 150g mỡ thịt
- 200g da heo xắt sợi	- 50g đậu phộng
- 50g tỏi lột vỏ	- 100g tương hột
- Một nắm rau thơm	- Một nắm rau sống
- 100g đồ chua	- 1 muỗng xúp dầu mè
- 2 muỗng xúp thính gạo	- 1 trái chanh
- 1 muỗng cà phê ớt bột	- 2 muỗng xúp gừng bằm
- 1 bịch chè đậu	- 1 vắt me chín
- 100g kiệu chua	- Gia vị, cà, ớt, bánh tráng
- 1 củ gừng	- 1 muỗng xúp nước tương

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò xắt lát mỏng bản to ướp gia vị + nước gừng + nước tương + dầu mè để ½ giờ cho thấm.

- Mỡ luộc chín, xắt sợi ướp muối đường cho trong.

- Tỏi xắt lát mỏng phi vàng.

- Đậu phộng rang vàng đâm dập.

- Me dầm nước lấy chất chua.

- Tương hột đâm nhuyễn, chè đâm nhuyễn.

2. Chế biến

- Thịt bò đem chiên vàng lấy ra xắt sợi.

- Trộn chung: thịt bò + mỡ + da heo + thính gạo + đậu phộng + nước chanh + tỏi phi + đường + muối + bột ngọt cho vừa ăn.

- Tương: bắc chảo dầu phi hành tỏi cho thơm, cho gừng bằm, ớt bột + tương + nước me + chè đậu, nêm đường + bột ngọt + dầu mè cho vừa ăn.

3. Trình bày

Cho rau thơm + rau sống ra dĩa, chung quanh để đồ chua + kiệu chua + bánh tráng, giữa để thịt chấm tương.

* Gan Bò Cuộn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 lát gan bò tơ	- 1 muỗng xúp bơ	- 1 hộp nấm
- Ngò tây băm nhỏ	- 1 trái chanh	- Muối - tiêu - bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

Nấm: băm nhỏ, trộn nấm + ½ ngò tây + muối + tiêu + bột ngọt + 1 muỗng cà phê nước cốt chanh.

- Cho nấm vào gan bò cuốn lại và cột chỉ ở hai đầu cuộn gan bò.
- Chảo bơ nóng, cho các cuộn gan vào rán vàng.
- Bày thức ăn ra dĩa trang trí thêm với vài lát chanh và ngò tây bằm nhỏ.
- Món ăn có thể đút lò.

* Khô Bò

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1,5kg thịt bò filet (chọn miếng to)
- 150g xì dầu
- 300g đường
- 50g sả bằm
- 50g hành tỏi bằm
- 3 chai cà ri (chai cao độ 10cm)
- 50g ớt bột
- 1 muỗng cà phê tiêu
- 50g cà ri bột
- 1 muỗng cà phê bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Thịt bò: Cắt ra làm 3 miếng to, cho vào xì dầu, nấu cho cạn bớt ½ xì dầu, nhấc xuống để nguội, cắt theo thớ dọc dày khoảng 5 ly, cắt từng miếng bằng bàn tay.

Trộn chung: đường + sả bằm + hành tỏi + ớt bột + cà ri nước + ½ bột cà ri (còn ½ để thịt gần khô rắc lên mặt) + tiêu + bột ngọt, sau đó trộn gia vị này vào thịt bò cho đều.

2. Chế biến: Sấy thịt và phơi

Cho thịt đã ướp gia vị vào chảo (kể cả phần xì dầu còn lại) bắc lên bếp cho lửa yếu, đảo nhẹ tay cho đến khi cạn hết nước tương, thịt gần khô, rắc thêm ½ bột cà ri còn lại, nhắc xuống, xếp thịt vào vỉ, đem phơi nắng 1 ngày, sau đó sấy lại cho khô.

* Thăn Bò Quay Tái

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thăn bò
- 100g bơ
- 1 chai cà chua xay
- 1 viên Knor bò
- Gia vị, ngò, cà, ớt
- 1/2kg khoai tây củ nhỏ
- 1 muỗng xúp bột mì

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt bò lọc bỏ gân để nguyên khối, ướp gia vị để nửa giờ cho thấm. Đem chiên vàng trong nhiều mỡ.

- Khoai tây rửa sạch luộc chín lột vỏ, chiên vàng.

- Xốt: Bắc chảo bơ phi hành tỏi thơm cho bột mì rang, cà chua xay + viên Knor + nước nấu sôi nêm gia vị vừa ăn.

2. Chế biến

- Xếp thịt bò vào khuôn, chế bơ + xốt lên, đem bỏ lò quay còn lòng đào. Khi ăn xắt lát mỏng mỗi người 2 lát, chế xốt lên.

3. Trình bày

Xếp khoai chung quanh dĩa, giữa để thịt, điểm thêm cà, ớt tỉa hoa cho đẹp. Ăn nóng.

* Lưỡi Bò Xốt Cà Chua

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 lưỡi bò độ 1/2kg
- 1 củ hành tây
- 100g cà hộp hoặc 150g cà chua chín đỏ
- Tiêu, muối, nước mắm, bột ngọt, ngò, dầu ăn
- 100g củ hành nhỏ + ½ củ tỏi
- 1 muỗng xúp bột năn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lưỡi bò: trụng nước sôi cạo cho thật kỹ, làm sạch, để ráo nước, xắt ra từng miếng mỏng dọc theo lưỡi, dày độ 5 ly.
- Hành tây: lột vỏ, rửa sạch, xắt dọc theo củ có bản độ 5 ly.
- Cà chua: (nếu dùng cà trái): trụng sơ nước sôi, lột vỏ, bằm nhỏ, bỏ hột.
- Củ hành nhỏ: lột vỏ, rửa sạch, để nguyên củ. Tỏi: đập dập, bằm nhỏ.
- Bột năn: quậy với 3 muỗng xúp nước lạnh cho hơi loãng, để sẵn.

2. Xốt cà và xào thịt

- Xốt cà: bắc chảo dầu nóng, cho chút hành tỏi bằm nhỏ vào phi cho thơm, cho cà vào, xào lên cho đều, nêm chút muối + tiêu + bột ngọt cho vừa ăn, nhắc xuống.

- Xào thịt: bắc chảo dầu nóng, cho tỏi bằm nhỏ vào phi cho thơm, cho củ hành nhỏ vào, xào lên cho củ hành hơi vàng, cho lưỡi bò vào, xào cho lưỡi bò hơi chín, cho xốt cà vào, nêm lại chút nước mắm + bột ngọt cho vừa ăn, xào tiếp cho lưỡi vừa mềm, cho hành tây và bột năn vào, hỗn hợp sền sệt là được, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Múc lưỡi bò ra dĩa hình bầu dục, trên rắc thêm tiêu và ngò cho thơm. Món này dùng nóng với cơm hoặc bánh mì.

* Ra-gu Lưỡi Bò

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 cái lưỡi bò
- 2 củ cà rốt
- 1 muỗng canh bột mì
- Bánh mì
- 300g khoai tây củ vừa
- 200g cà hộp
- 100g củ hành tây cỡ vừa
- 1 trái chanh, ngò, vài lá thơm
- 50g hành tím củ nhỏ + tỏi, đường, dầu, tiêu, muối, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lưỡi bò: Cạo thật kỹ bằng nước sôi cho tróc lớp da lưỡi, rửa sạch, lau khô, xắt vuông độ 5cm.
- Khoai tây: Gọt vỏ rửa sạch, để nguyên củ, hoặc chẻ đôi nếu củ to.
- Cà rốt: gọt vỏ, rửa sạch, xắt khúc độ 2 lóng tay.
- Củ hành tây: lột vỏ, nếu củ to chẻ đôi.
- Củ hành nhỏ + tỏi: lột vỏ, rửa sạch, giã nhuyễn.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu nóng, cho một ít hành tỏi băm nhỏ vào xào cho thơm, cho khoai tây + cà rốt + củ hành tây vào xào. Gần chín vớt ra.

- Chảo dầu còn nóng cho tiếp dầu + hành tỏi băm và cà hộp vào. Nêm 1 muỗng đường + muối + tiêu cho cà thấm đỏ. Xúc cà để riêng. Rửa sạch chảo.

- Chảo nóng, đổ dầu vào và xào hành tỏi băm cho thơm, cho tất cả lưỡi bò + lá thơm vào xào. Thịt xăn nêm tiêu + muối + bột ngọt + ½ cà hộp. Xào tiếp cho thịt ngấm gia vị, sau đó đổ nước sôi ngập vào thịt. Nấu tiếp cho lưỡi bò gần mềm (lửa riu riu). Cho tiếp cà rốt, sau đó là khoai tây, nấu thịt chín mềm và nước cạn còn xăm xắp thì cho vào đấy 1 muỗng bột mì đã hòa với nước lạnh cho nước được sanh sánh. Cho củ hành tây vào, nêm lại vừa ăn và cho tiếp ½ còn lại vào nồi thịt. Nhấc xuống.

3. Trình bày

- Xắt bánh mì và sắp ra dĩa.

- Cho muối tiêu vào dĩa nhỏ + chanh xắt lát (như xắt chanh ăn phở để khi nào ăn mới nặn chanh vào muối tiêu).

- Thịt bò múc ra dĩa sâu lòng, bên trên để vài cọng ngò cho đẹp.

Món ăn nóng.

* Thịt Bê Rô Ti Với Nấm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 800g thịt đùi bê	- 1 củ cà rốt	
- 1 cành cần tây	- 1 nhánh hương thảo	
- Củ đinh hương	- 5cl rượu Bồ Đào Nha	
- 1 quả cam	- 2 muỗng xúp dầu	
Để trang trí:	- 300g nấm	- 4 củ hành tây
	- 30g bơ	- 2 muỗng xúp dầu, muối, tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

Chiên vàng thịt bê đều các mặt trong chảo. Lấy ra chất dầu đi. Đặt thịt trong nồi.

Cà rốt, cần xắt hột lựu, củ đinh hương, vỏ the của cam bào mỏng và rượu nho Bồ Đào Nha vào.

Nêm muối tiêu và đậy nắp nồi, đun lửa nhỏ trong 45 phút.

- Lột củ hành tây chẻ làm đôi.

- Đặt hành chẻ làm đôi vào trong một nồi khác cho nước ngấm. Thêm 2 muỗng xúp dầu ăn. Nêm muối tiêu. Rắc hương thảo thái nhỏ nấu lửa vừa trong 20 phút, không đậy nắp cho đến lúc cạn hết nước.

- Rửa sạch nấm. Xả nhanh, lau khô. Thái miếng mỏng, nêm tiêu, muối, xào với bơ lửa lớn từ 7 - 8 phút.

- Lấy 1 muỗng nhỏ khoét hành tây, bỏ nấm vào.

- Dọn thịt bê rô-ti có sắp hành tây với nấm trên.

- Làm tan lớp cháy ở dưới chảo bằng nước cam và bỏ nó trong một bình nước xốt để dùng.

* Thịt Bò Xay Chiên Với Trứng Gà

Nguyên tắc: Chiên - Sửa soạn cho 7 người ăn.

I. NGUYÊN LIỆU:

- 700g thịt bò
- 500g khoai tây lớn
- 3 cọng ngò
- 150g bơ
- ½ muỗng canh muối
- 7 khoanh bánh mì lạt
- 4 lòng đỏ trứng gà
- 1 hộp sữa tươi nhỏ loại ¼ lít
- 100g hành tím, ½ củ tỏi
- ½ muỗng cà phê bột ngọt
- ½ muỗng cà phê tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Củ hành tím, tỏi lột bỏ vỏ, rửa sạch, thái mỏng (chừa lại 4 tép tỏi nguyên, để chiên thịt bò).

- Bánh mì cắt làm đôi, chiên vàng.

2. Chế biến

a. Chiên thịt

Thịt bò thái mỏng, xắt nhuyễn với hành tỏi thái mỏng cho thơm, cho vào thịt bò: ½ muỗng cà phê tiêu, ½ muỗng cà phê bột ngọt, ½ muỗng cà phê muối, 2 lòng đỏ trứng gà, trộn đều nêm nếm vừa ăn. Vò thịt bò thành viên bằng ngón chân cái.

Bắc chảo lên bếp đun nóng, cho 5 muỗng xúp bơ vào, cho 4 tép tỏi đập giập vào cho thơm, viên thịt bò nhúng vào hai lòng đỏ trứng gà còn lại đã quậy tan, cho viên thịt bò này vào chảo bơ, chiên vàng.

Khi thịt bò chín vàng thì vớt ra để ráo bơ (hoặc mỡ).

b. Nấu khoai

Rửa sạch khoai, luộc chín với tí muối hột, lột vỏ đem xay nhuyễn, cho sữa tươi vào khoai tây, trộn đều, gần ăn, bắc khoai lên hâm nóng, nêm tí tiêu, muối cho vừa ăn, nhắc xuống.

3. Trình bày

Cho khoai tây vào giữa dĩa hình ô van, rắc ngò bằm nhỏ lên, xung quanh sắp thịt bò chiên bơ. Ngoài cùng dĩa sắp bánh mì chiên bơ xen kẽ với ngò cọng.

* Cật Bê Xào Giấm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 cật bê - 2 củ hành tây
- 1 củ tỏi - ít cần tây
- 1 miếng gan ngỗng (hoặc gà, vịt)
- 30g bơ - 2 muỗng dầu ăn
- 1 ly nhỏ giấm (hoặc rượu trắng)
- Muối, tiêu, bột ngọt

* *Chú ý*: cật bê phải thật tươi, không được nấu sôi vì sẽ làm cật rất dai.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Dùng mũi dao nhỏ bóc hết màng bọc xung quanh, cắt dọc quả cật tách bỏ hết mỡ và những ống mạch máu, cắt bỏ phần trắng ở giữa quả cật, phải làm thật khéo để không bị trầy nát quả cật.

Cắt thành từng miếng cỡ đầu ngón tay cái, ướp muối, tiêu, bột ngọt rồi để vào dĩa.

*** Bước tiếp theo**

- Cần tây: rửa sạch

- Hành tây: gọt vỏ, băm nhỏ 1 củ hành tây và ít cần tây, còn 1 củ xắt theo hình vành khăn.

2. Chế biến

Đặt chảo lên bếp đổ dầu vào để thật nóng, đổ cật vào đảo liên tục khoảng 2 - 3 phút để cho cật vàng đều các mặt. Sau đó đổ ½ giấm (hoặc rượu) vào xào tiếp 2 - 3 phút với lửa vừa, không được để sôi (nếu để sôi cật sẽ bị dai).

- Vớt cật ra: để cho ráo. Để hành và cần vào chảo, cắt nhỏ một ít cần tây và hành tây cắt tròn, tất cả cho vào chảo. Bỏ bơ và đổ thêm 4 muỗng nước. Xào cho đến khi hành tây có màu vàng đẹp.

Trong khi đó lấy gan ngỗng (gà, vịt) cắt miếng bỏ vào nước sôi, đến khi chín lấy ra.

- Đổ ½ hành đã xào vào trong chảo cật, cho thêm 1 - 2 muỗng nước, xào tiếp 1 - 2 phút, không được để sôi, vớt bỏ lấy cật và một phần hành đã xào ra dĩa rồi trang trí thêm gan, cần tây, rau thơm (rau răm) cho đẹp.

- Làm nước xốt

Với phần hành còn trong chảo ta đổ giấm còn lại vào, nêm thêm chút muối, tiêu, bột ngọt, để lửa lớn đến khi nước xốt hơi sệt lại. Đổ nước xốt lên trên cật.

3. Cách dùng

Món này phải ăn nóng.

* Sườn Bò Chiên và Xốt Rượu Vang

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g thịt sườn bò
- 25cl rượu đỏ
- ½ trái chanh, dầu cải
- 4 củ hành
- 140g bơ
- Muối và tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

Nấu chảy 40g bơ với 1 muỗng xúp dầu cải trong 1 cái chảo đáy rộng, dày. Để làm cho miếng thịt sườn bò vàng đều bằng cách để lửa lớn rồi lật mỗi mặt áp chảo 5 phút. Sau đó để lửa vừa và chiên tiếp một mặt 10 phút, mặt còn lại chỉ chiên 5 phút. Sẽ làm cho miếng thịt có màu vàng đẹp.

Gọt và băm nhỏ hành bào vào chảo, đổ phần rượu vào nấu sôi khoảng 10 phút rồi nêm vào một chút muối tiêu. Lấy nước bơ vừa chiên thịt đổ chung vào, rồi nhấc chảo ra khỏi bếp.

BÒ TÁI CHANH

CHẠO BÒ

BÒ NƯỚNG CHANH



BÒ NƯỚNG VỈ



Khi nhấc ra khỏi bếp, cắt nhỏ phần 100g bơ còn lại cho vào nước xốt đang nóng, rồi vắt nước trái chanh vào, không nấu lại nữa để bơ tự tan ra.

Đặt miếng thịt vào dĩa ăn rắc chút muối tiêu lên trên, rắc lên một ít rau ngò, có thể cắt thành từng miếng sẵn, hoặc để nguyên miếng rồi dùng dao nĩa cắt khi ăn. Ăn kèm với nước xốt, xà lách soong.

* Sườn Bê Xốt Chanh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 miếng sườn bê
- 80g bơ - Nửa bó ngò
- 2 muỗng canh dầu phộng
- Củ hành trắng
- 1 trái chanh
- 800g cà rốt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Gọt vỏ cà rốt, rửa sạch.

Gọt vỏ củ hành, rửa sạch.

Cắt dọc củ hành, cà rốt đem ngâm trong nước lạnh pha muối trong 10 phút, vớt ra để ráo.

Gọt vỏ chanh. Cắt vụn vỏ chanh thành những sợi nhỏ. Ngâm sợi vỏ chanh trong nước sôi 2 phút, vớt ra để ráo.

2. Chế biến

Bắc chảo lên bếp phi 20g bơ với 2 muỗng canh dầu. Cho sườn bê vào chiên vàng đều các mặt. Nêm tiêu, muối. Vớt sườn bê ra, chắt bỏ mỡ. Bắc chảo trở lên bếp, cho vào 2 muỗng xúp nước nấu sôi. Cho bơ vào tiếp tục nấu cho đến khi tan đều và có màu nâu, cho sợi vỏ chanh và vài giọt nước cốt chanh vào.

3. Trình bày

Cà rốt, hành để một bên dĩa. Sườn bê để một bên. Rưới nước xốt, bỏ ngò lên trên cho đẹp.

Ăn với cơm hay bánh mì chấm nước tương ớt hay muối tiêu chanh. Phục vụ 4 người ăn.



III/18. CÁC MÓN DÊ - NAI - THỎ

- *Nai cao nguyên*
- *Nai gói lá cách*
- *Nai nướng ngói*
- *Nai lụi*
- *Đùi cừu chiên tỏi*
- *Dê bát bửu*
- *Lẩu dê (dê tay cầm)*
- *Dê xốt tiêu*
- *Thỏ nấu nấm*
- *Thỏ đút lò*
- *Thịt thỏ cuốn nướng*
- *Thịt thỏ lá chanh*
- *Thỏ nấu nấm hương*
- *Thỏ nấu rượu*
- *Thỏ rán tẩm mè*



* Nai Cao Nguyên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 40g thịt nai mềm - Ngò rí
- 2 muỗng cà phê tiêu sọ hột
- 3 muỗng canh dầu ăn
- 2 muỗng canh bơ
- 3 muỗng cà phê bột ngọt
- 4 muỗng canh nước tương (xì dầu)
- 4 muỗng canh tỏi băm nhỏ
- 2 muỗng cà phê tiêu sọ xay
- 4 tép tỏi lớn (thắng mỡ)
- 50g đậu phộng giã nhỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Thịt nai lạng sạch gân, cắt bề dài 10 phân, bề ngang 8 phân hay dày 3 phân.

Xẻ xuôi theo bề dài một đường để gia vị vào giữa miếng thịt.

Thịt xẻ theo chiều dọc xong để vào giữa miếng thịt: 2 muỗng tỏi băm, 2 muỗng tiêu sọ (hột), 2 muỗng canh nước tương, 1,5 muỗng cà phê bột ngọt, lấy mũi dao nhọn trét cho đều bên trong. Bên ngoài miếng thịt, ướp các thứ gia vị còn lại: 3 muỗng canh nước tương, 2 muỗng canh tỏi băm, 2 muỗng cà phê tiêu sọ xay, 1,5 muỗng cà phê bột ngọt.

Ướp để 1 giờ cho thịt thấm đều.

2. Nướng thịt

Để vỉ có thoa dầu trên than cho nóng rồi đặt thịt đã ướp lên (nhớ trộn thịt lại cho đều trước khi nướng), nướng cho thịt chín vàng đều, chế 3 muỗng dầu đã thắng tỏi lên trên và hơ lại 5 phút cho dầu rút vào thịt, lúc đó thịt rất thơm.

3. Trình bày

Sắp thịt ra dĩa điểm thêm củ hành, cà rốt tỉa hoa cùng cà chua và xà lách chung quanh, trên thịt để bơ, đậu phộng và ngò rí.

Nước chấm, muối, tiêu, chanh.

* Nai Gói Lá Cách

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g tim nai
- 100g gan nai
- 100g dầu ăn
- 2 tép hành lá
- 50g dừa nạo
- 500g thịt nạc dăm
- 20g đậu phộng rang
- 20g đậu nành rang
- 1 nắm lá cách non
- 1 trái ớt chín màu vàng, ít ngò
- Hành, tiêu, muối, tiêu. đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt tỉa hoa đồng tiền.
- Hành lá xắt nhỏ phi dầu.
- Hành tỏi băm nhỏ.
- Đậu phộng, đậu nành đâm sơ, để riêng.

- Dừa nhồi vắt nước cốt (không chế nước).
- Tim, gan nai xắt thật mỏng băm sơ.
- Thịt nạc dăm băm nhuyễn.

2. Chế biến

Gan, tim, thịt nạc để vào thau, cho hành tỏi băm nhỏ, nước cốt, đậu nành, muối, tiêu, đường, bột ngọt trộn đều, đập nhiều cái cho dẻo, để 20 phút.

Lá cách trải mặt láng úp xuống dưới, gắp thịt để trên, gói từng cuốn như cuốn chả giò.

Lò than đốt nóng sắp thịt nai vào vỉ, lửa vừa. Nướng trở thường cho thịt nai chín.

3. Trình bày

Sắp thịt nai ra dĩa, thoa dầu hành và rải đậu phộng lên. Bày bông ớt và ngò giữa dĩa thịt nai.

* Nai Nướng Ngói

I. NGUYÊN LIỆU:

- 800g thịt nai
- 100g dầu ăn
- 30 bánh tráng
- 30g đậu phộng rang
- 2 trái khế
- 1 miếng ngói mới
- 1 chén nước mắm chanh
- 2 muỗng cà phê rượu thơm
- 1 muỗng cà phê bột sôda
- Rau sống, 1 cây xà lách
- 2 trái chuối chát
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 2 muỗng cà phê nước tương
- 2 trái ớt, ngò, 2 tép hành lá
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt tỉa hoa.
- Hành, tỏi băm nhỏ.
- Hành lá xắt nhỏ phi dầu.
- Đậu phộng rang đâm sơ.
- Thịt nai lạng bỏ gân, xắt mỏng, đứt ngang thớ.
- Trộn bột sôda vào thịt cho đều, để 15 phút.
- Ướp thịt hành, tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt, 2 muỗng canh dầu, rượu thơm, nước tương cho đều, để 20 phút.

Trải thịt ra dĩa.

2. Nướng thịt

Lò đốt nóng, rửa sạch miếng ngói lau khô.

Để miếng ngói lên lò, ngói nóng, thoa mỡ lên miếng ngói, sắp thịt lên nướng (lửa nhỏ).

3. Trình bày

Sắp thịt vào dĩa, thoa dầu hành, bày bông ớt và ngò.

Món này dùng với bánh tráng rau sống, nước mắm chanh.

* Nai Lụi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg thịt đùi nai - 300g thịt ba rọi
- 300g gan bò - 50g gân bò
- 50g hành đỏ - 50g tỏi - 2 củ hành tây
- 100g tương hột hoặc 2 muỗng mật ong
- 50g đậu phộng rang vàng giã nhỏ
- 1 muỗng cà phê ớt bột - 1 muỗng rượu thơm
- 1 muỗng cà phê ngũ vị hương
- Rau thơm - dưa leo - dưa chua
- 1 trái chuối chát - 1 trái khế
- 30 cái bánh tráng - 100g mắm nêm
- ½ trái thơm - 1 trái chanh - 2 trái ớt
- 1 muỗng sả bằm - vài tép hành lá.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt ba rọi lạng bỏ da, luộc sơ xắt mỏng.
- Thịt nai lóc bỏ gân, rồi xắt mỏng lớn gấp 2 lần ba rọi.
- Tương hột vắt bỏ nước, bằm nhuyễn.
- Hành tỏi bằm nhuyễn.

* Ướp vào thịt (cả 3 thứ) gồm tương (hoặc mật ong) + rượu thơm + ngũ vị hương + ớt bột + tiêu + muối + đường + bột ngọt + hành tỏi, để 30 phút cho thấm.

- Rau rửa sạch.
- Ớt bằm.
- Chuối + khế gọt vỏ ngâm nước, rồi xắt xéo mỏng.
- Thơm ½ xắt sợi, ½ bằm nhuyễn vắt lấy nước.
- Hành tây xắt mỏng.
- Hành lá cắt nhỏ làm mỡ hành.

2. Nướng thịt

- Dùng cây ghim lụi, cứ 1 miếng thịt nai xếp đôi —> miếng ba rọi —> miếng gan —> miếng thịt nai...
- Nướng thịt trên lửa than nhỏ cho chín vàng.

3. Trình bày

- Xếp rau, dưa... ra dĩa. Nai lụi xong, cho ra dĩa, trên rưới mỡ hành đậu phộng rang, củ hành tây.
- Khi dùng cuốn thịt với bánh tráng, rau dưa... và chấm mắm nêm pha với nước trái thơm, chanh, ớt, bột ngọt, tỏi và sả phi vàng.

* Đùi Cừu Chiên Tỏi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 miếng đùi cừu - 8 củ tỏi
- 1 muỗng xúp dầu phộng - 40g bơ
- 500g đậu cô ve - Muối, tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

Đậu rửa sạch, bỏ đầu, tước chỉ. Nấu nước pha chút muối cho sôi bỏ đậu luộc trong 5 phút, vớt ra để ráo. Phi bơ trong chảo cho đậu vào xào sơ. Cắt những tép tỏi làm đôi không bỏ vỏ. Bắc chảo phi 1 muỗng xúp dầu phộng cho tỏi vào chiên vàng vớt ra. Cho những miếng thịt đùi cừu đã được ướp gia vị vào, chiên mỗi bề 2 phút. Tiếp tục nấu cho thịt mềm.

III. TRÌNH BÀY

Xếp thịt đùi cừu lên dĩa, chung quanh để đậu. Bỏ những tép tỏi chiên vàng lên trên. Rưới dầu bơ lên. Rắc ngò cho đẹp. Ăn nóng với bánh mì hay cơm chấm nước tương ớt hoặc muối tiêu chanh. Phục vụ 4 người.

* Dê Bát Bửu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt dê (có sườn non và thịt đùi dê)
- 100g củ năn (có thể thay thế bằng củ sắn)
- 40g xương heo - 150g nấm rơm
- 1 củ hành tây - 1 củ cà rốt
- 1 bông tai vị - 1 củ gừng bằng chân cái
- 10 tai nấm mèo - ½ lá tàu hũ ky
- 50g đậu phộng rang - 1 muỗng canh hắc xì dầu
- 2 muỗng canh xì dầu - 2 muỗng canh rượu trắng
- 100g măng tươi - 2 muỗng canh bột năn
- 1 khúc mía - 3 ổ bánh mì lớn
- 2 trái ớt - ngò - 1 chén dầu
- Hành, tiêu, muối, tiêu, đường, bột ngọt
- 1 bịch nước dừa lớn hay 1 trái dừa tươi.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt, hành lá tỉa hoa.
- Hành tỏi băm nhỏ.
- Gừng và hành tây nướng vàng.
- Gừng cạo vỏ đâm nhuyễn.
- Nấm rơm gọt bỏ gốc, ngâm nước muối xả sạch, trụng sơ.
- Củ năn gọt vỏ rửa sạch.

- Cà rốt tỉa hoa xắt khoanh.
- Nấm mèo ngâm nước rửa sạch xắt miếng.
- Măng tỉa hoa luộc hết đắng.
- Thịt dê rửa sạch xắt miếng to, ướp nước gừng và rượu 15 phút.
- Mía róc vỏ, chẻ mỏng cắt khúc.
- Tàu hũ ky chiên vàng, bẻ từng miếng vừa ăn.
- Bắc nước sôi, luộc thịt dê vừa săn (bỏ nước) vớt ra rổ, để ráo.

2. Chế biến

Ướp vào thịt dê hành, tỏi băm nhỏ, nước gừng và rượu, muối, tiêu, bột ngọt, xì dầu, để 30 phút.

Xương heo rửa sạch cho vào soong, đổ nước dừa, nước mía, nước lạnh vào nấu nước lèo, nấu xong lọc lấy nước trong.

Bắc chảo cho 2 muỗng canh dầu đợi sôi, cho hành tỏi băm nhỏ phi thơm để thịt dê vào xào chín.

Bắc soong nước lèo lên bếp nấu sôi, cho thịt dê, cà rốt, măng, nấm, củ năng, tai vị, củ hành nướng cho vào nấu. Nêm xì dầu.

Thịt mềm, nếm vừa ăn, nước sền sệt.

Bột năn hòa ra chén, cho vào dê bát bửu. Để tàu hũ ky chiên vào, trộn đều.

3. Trình bày

Múc dê bát bửu ra dĩa bàn sâu, rải tiêu và đậu phộng rang đâm sơ vào. Bày bông ớt và ngò.

Bánh mì cắt xéo, sắp trong dĩa thành con thiên nga.

Món này dùng với bánh mì, chấm nước tương.

* Lẩu Dê hay Dê Tay Cầm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt dê (có cả sườn non và thịt đùi dê)
- 1 củ thục địa (mua ở tiệm thuốc bắc, loại tốt)
- 2 củ cà rốt
- 15 tai nấm mèo
- 2 củ cải trắng
- 1 củ hành tây
- 1 khúc mía
- 2 trái ớt - Ngò
- 1 chén dầu
- 1 miếng trần bì bằng 2 ngón tay
- 200g củ sen - 400g xương heo
- 1 củ gừng bằng chân cái
- 200g cải tần ô (nếu dùng lẩu dê)
- 2 muỗng canh xì dầu
- 2 muỗng canh rượu trắng
- 2,5kg bún hay 12 vắt mì trứng khô
- 1 bịch nước dừa lớn hay 1 trái dừa tươi
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt tỉa hoa.
- Hành tỏi băm nhỏ.
- Mía róc vỏ, chẻ miếng, cắt khúc.
- Gừng và hành tây nướng vàng, bóc vỏ. Gừng đâm vắt lấy nước.

- Thịt dê làm sạch, chặt miếng, ướp với nước gừng và rượu 20 phút cho thấm.

- Bắc nước sôi, cho thịt vào luộc, thịt vừa săn, vớt ra (bỏ nước).

- Ướp thịt dê với nước gừng rượu, hành tỏi băm nhỏ, muối tiêu, đường, bột ngọt 15 phút cho thấm.

2. Chế biến

Xương heo nấu với nước lạnh, nước dừa, mía, cải trắng, làm nước lèo, lọc lấy nước trong.

Nấm mèo ngâm nước, tai lớn xắt làm 2, làm 3. Cà rốt tỉa hoa xắt xéo. Củ sen cạo vỏ sạch, ngâm vào nước có pha giấm, vớt ra xắt xéo.

Bắc chảo cho 3 muỗng canh dầu vào đợi sôi, cho hành tỏi băm nhỏ phi thơm, để thịt dê vào xào chín.

Cho nước lèo vào soong nấu sôi, để thịt dê, cà rốt, củ sen, thục địa, trần bì vào, thịt mềm cho nấm mèo vào, nêm nếm vừa ăn.

(Nấu nước nhiều hơn nấu cari). Cho hành tây tỉa hoa vào.

3. Trình bày

Múc dê vào lẩu, để than nóng, bày bông ớt, ngò.

Dùng món này với bún và cải tần ô.

Múc thịt dê ra tay cầm, để trên lò nhỏ đun sôi, bày hoa ớt và ngò, gọi là dê tay cầm.

Món dê tay cầm dùng với mì vắt, chấm với nước tương và ớt xắt khoanh.

Gắp mì vắt nhúng vào dê tay cầm, mì nở ra, cho vào chén. Múc thịt dê lên.

* Dê Xốt Tiêu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g thịt nạc đùi dê	- 1 miếng gừng
- 1 miếng riềng	- 50g tỏi chua
- 1 chén giấm	- 1 muỗng xúp ớt sa tế
- 5 miếng chao trắng	- 2 muỗng rượu dế
- 1 muỗng xúp sả bào	- 1 muỗng xúp xì dầu
- 50g tiêu xanh chua	- 1 củ hành tây
- 1 muỗng xúp bột năn	- 1 củ khoai môn
- Gia vị, cà, ớt, ngò	- 1 chén nước lèo
- 1 ổ bánh mì	- 50g gừng chua

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dê làm sạch bắc soong nước sôi cho rượu + riềng + gừng, để dê vào trụng, vớt ra xắt miếng mỏng vừa ăn đem ướp gia vị + xì dầu + 1 muỗng xúp gừng bằm + sả bằm, để ½ giờ cho thấm + chén nước lèo, hấp 15 phút, đem ra.

- Khoai môn xắt lát mỏng chiên vàng.

- Chao tán nhuyễn + đường + bột ngọt + ớt sa tế + sả + tỏi thơm, nêm vừa ăn làm nước chấm.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu phi hành tỏi thơm, cho thịt vào xào nêm gia vị + hành tây xắt miếng + gừng xắt sợi + tiêu xanh ½ để nguyên, ½ đâm nhuyễn, giấm tỏi chua + bột năn hòa nước cho sền sệt. Nêm vừa ăn.

3. Trình bày

Cho khoai chung quanh dĩa, giữa để thịt, trên để tiêu xanh, tỏi chua, ngò. Điểm cà, ớt tỉa hoa cho đẹp.

Ăn nóng với nước chao + bánh mì.

* Thỏ Nấu Nấm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con thỏ 3kg
- 1 củ hành tây
- 1 lít nước lèo
- 2 muỗng xúp rượu đế
- 1 hộp nấm - 100g bơ
- 100g nấm hương hay đông cô
- Gia vị, ngò - cà, ớt
- 1 muỗng xúp bột mì rang

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thỏ lột da, dùng khăn lau khô, chặt ra từng miếng vừa ăn, ướp gia vị + rượu, để nửa giờ cho thấm.
- Nấm ngâm nước rửa sạch, xào sơ.
- Nấm hộp bỏ nước xào sơ.
- Hành tây tỉa lá xào sơ.

2. Chế biến

- Đem thỏ chiên vàng.
- Nước lèo nấu sôi cho thịt + nấm vào nấu mềm + nấm hộp + hành tây + bột mì rang, nêm gia vị vừa ăn.

3. Trình bày

Xếp thỏ và nấm ra dĩa, trên rắc ngò bằm nhuyễn.

Điểm thêm cà, ớt cho đẹp. Ăn nóng.

* Thỏ Đút Lò

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 miếng thịt thỏ (thịt lưng)
- 3 nhánh rau thơm
- 4 muỗng xúp dầu ăn
- 2 muỗng xúp rượu trắng
- 12 lát thịt ba chỉ
- Tiêu muối
- ½ bó cần tây
- 3 củ tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rau rửa sạch, để ráo, cắt khúc nhỏ.
- Dùng dao tách sống lưng thỏ, lấy xương ra để riêng, cho vào túi nhựa, dầm nát bằng chày hay cây cán bột. Phần thịt chia làm đôi.

2. Chế biến

- Dùng cọ quét dầu lên mặt ngoài thịt thỏ, để lên mâm cán bột. Ướp tiêu, muối. Cho các thứ rau vào giữa, gói lại theo chiều ngang. Lò đốt nóng trước 15 phút.

- Lấy 6 lát thịt ba chỉ cuốn mỗi ống thịt thỏ lại, buộc chặt bằng chỉ. Rưới dầu lên, đút vào lò khoảng 40 phút.

- Làm xốt: nước thịt + 2 ly nước + xương bằm, đun lửa nhỏ từ 2 đến 3 phút. Lọc lấy nước trong hòa tan với rượu trắng.

3. Trình bày

Khi ăn rút chỉ, cắt thịt thành từng khoanh. Bày ra dĩa, rưới nước xốt lên, dùng nóng.

* Thịt Thỏ Cuốn Nướng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con thỏ khoảng 3kg
- 200g gan heo - 3 củ sả
- 200g thịt ba chỉ
- 100g riềng - chanh, ớt
- 50g đậu phộng rang
- Lá chanh, rau thơm, ngò
- Rượu trắng, vài củ tỏi
- Nước mắm, muối, tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Riềng, sả xắt mỏng, cho vào cối giã nhỏ, vắt lấy một ít nước.

Thỏ lột da, moi bộ lòng, lóc bỏ xương (không rửa), chặt miếng khoảng 4 x 7cm, ướp nước riềng + nước sả + mắm + muối + tiêu + rượu trắng.

Thịt ba chỉ (bỏ da) + gan cắt miếng to bằng đầu đũa, có chiều dài = bề ngang miếng thịt thỏ, xong ướp như thịt thỏ.

Để ướp thịt 2 giờ cho thấm kỹ.

Đậu phộng rang vàng, bóc vỏ, giã nhỏ.

Rau thơm, ngò lặt rửa sạch, để ráo nước.

Lá chanh rửa sạch, thái chỉ.

2. Cuốn và nướng thịt

Trải miếng thịt thỏ lên thớt, lấy 1 miếng gan + 1 miếng thịt đặt vào cuốn tròn lại, xếp vào vỉ, để lên bếp nướng, vừa nướng vừa quết mỡ nước cho thịt vàng đều là được.

3. Trình bày

Sắp rau thơm, ngò vào dĩa, bày thịt cuốn nướng lên trên, rắc tiêu, đậu phộng rang, lá chanh. Ăn nóng với nước mắm + chanh + ớt + tỏi.

* Thịt Thỏ Lá Chanh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con thỏ 3kg
- 100g lá chanh non
- 200g tương ngọt
- 50g gừng
- 100g đậu phộng
- Rượu trắng
- Nước mắm, muối, tiêu
- Rau thơm, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lá chanh tước bỏ sống lá, thái chỉ.
- Đậu phộng rang vàng, bóc vỏ, giã giập.
- Rau thơm, ngò lặt rửa sạch, để ráo nước.
- Thỏ làm sạch lông, đem thui qua cho hết lông tơ. Lóc lấy thịt ướp với nước mắm + muối + tiêu + gừng + rượu trắng.

2. Hấp thịt

Đặt thịt đã ướp vào khay đem hấp cách thủy cho chín. Lấy ra lúc thịt còn nóng, cho vào khăn vải, rắc lá chanh lên, xong gấp khăn lại. Dùng thớt ép cho thịt ráo nước.

3. Trình bày

Lúc ăn thái thịt ra từng miếng, xếp vào dĩa. Trên rắc tiêu + đậu phộng. Để nguội ăn với rau thơm, ngò + nước chấm + tương + gừng.

* Thỏ Nấu Nấm Hương

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con thỏ khoảng 3kg (có thể dùng thịt thỏ thui)
- 100g nấm hương
- 100g dầu ăn
- 30g hành + tỏi
- Nước mắm, muối, tiêu
- Rượu trắng
- Ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thỏ lột da, dùng khăn khô lau thỏ (không rửa), chặt thỏ ra từng miếng khoảng 4 x 4cm, ướp kỹ với rượu trắng, nước mắm, muối, hạt tiêu, hành tỏi (băm nhỏ), để 2 giờ cho thấm.
- Nấm hương ngâm rửa sạch, ngắt bỏ chân, nấm to thì cắt đôi, cắt ba.
- Hành tỏi băm nhỏ.

2. Nấu thỏ

Cho dầu vào chảo, dầu sôi, cho hành tỏi băm nhỏ vào phi cho thơm, bỏ thịt vào xào, nêm thêm một chút mắm, muối cho vừa, trút sang nồi, đổ nước xăm xắp mặt thịt, đậy nắp lại, để lửa riu riu.

Thịt chín, cho nấm hương vào nấu chung.

Khi thịt đã chín mềm róc xương, sao cho nước còn lại ngập ½ thịt là được.

3. Trình bày

Múc thịt thỏ ra dĩa, trên rắc tiêu, ngò cho thơm. Ăn nóng.

* Thỏ Nấu Rượu

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ con thỏ lớn
- 2 chén rượu chát đỏ
- 5 lá thơm - 50g bơ
- 100g củ hành nhỏ + 1 củ tỏi
- 200g thịt heo hun khói
- 10 khoanh bánh mì lạt
- Muối + tiêu + bột ngọt
- ½ muỗng xúp bột mì

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lấy ½ củ hành nhỏ và ½ tỏi lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, bằm nhỏ. Phần nửa củ hành còn lại lột vỏ, rửa sạch, để nguyên củ. Phần nửa tỏi còn lại lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng.

- Thịt heo hun khói: cạo sạch, luộc với chút nước cho thịt mềm. Vớt thịt ra, xắt thịt thành từng miếng dày độ 1cm.

- Thỏ: mua về đừng rửa (thỏ sẽ bị tanh), đem lau sạch, chặt thỏ ra từng miếng lớn cạnh độ 4cm. Trộn chung thịt thỏ và thịt heo hun khói lại với nhau, ướp củ hành tỏi bằm nhỏ + 2 muỗng cà phê muối + ½ muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng cà phê bột ngọt + 1 chén rượu chát đỏ, để độ 2 giờ cho thịt thỏ thấm gia vị.

- Bánh mì lạt: mỗi khoanh xắt ra làm đôi, đem chiên cho vàng.

2. Cách nấu thỏ

Bắc chảo nóng, cho 5 muỗng xúp bơ vào, kế cho vài tép tỏi đập giập vào cho thơm, cho thỏ và thịt heo hun khói vào chiên vàng. Vớt thỏ và thịt heo hun khói đã chiên vàng cho vào soong, cho củ hành nhỏ để nguyên củ + tỏi xắt mỏng + lá thơm + 1 chén rượu chát đỏ còn lại vào cho ngập thịt (nếu thiếu, cho thêm nước ấm vào) Bắc soong lên bếp, đậy nắp soong lại, nấu cho thỏ được mềm (lửa yếu).

- Thỏ mềm, nêm thêm tiêu + muối + bột ngọt cho thỏ được vừa ăn, gần nhắc xuống cho ½ muỗng xúp bột mì (hoặc bột năn) quậy đều với nước lạnh cho nước nấu thỏ được sền sệt, bột chín nhắc xuống.

3. Trình bày

Múc thỏ ra dĩa hình bầu dục, trên thỏ rắc thêm ngò bằm nhỏ. Xung quanh dĩa sắp bánh mì chiên sơ.

* Thỏ Rán Tẩm Mè

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con thỏ 3kg - 100g mè - 100g đậu phộng
- Rau ngổ (rau om), rau thơm, ngò - Mắm tôm - Rượu trắng
- 1 củ sả - 20g tỏi - Nước mắm, muối, tiêu, chanh, tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Sả xắt mỏng, giã lấy một ít nước.

- Thỏ lột da, mổ bỏ ruột, lọc bỏ xương, chặt thịt thành từng miếng có cạnh khoảng 4 - 5cm, dày khoảng 1cm, ướp nước mắm + muối + tiêu + tỏi + rượu trắng + nước sả vắt.

Mè, đậu phộng rang vàng, đãi sạch vỏ, giã nhỏ.

2. Rán thịt

Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào, dầu sôi, cho thịt vào rán chín vàng đều cả 2 mặt. Đem ra tẩm mè + đậu phộng giã nhỏ.

3. Trình bày

Bày thịt vào dĩa, rắc rau om + rau thơm + ngò xung quanh. Dùng nóng với mắm tôm + chanh + ớt.

III/19. CÁC MÓN THỊT GÀ

- Cánh gà rán
- Cánh gà rút xương
- Cánh gà chiên nước mắm
- Gà quay xí muội
- Đùi gà chiên tỏi
- Gà ác nấu nước dừa tươi
- Gà ấp trứng
- Gà bao giấy kiếng
- Ca ri chà
- Cà ri gà nước cốt dừa
- Gà chi lan Bắc Kinh
- Gà chiên phủ xôi sầu riêng
- Gà giò chanh muối
- Gà hấp cải bẹ xanh
- Gà hấp muối
- Chân gà hấp rau răm
- Gà hầm dưa hấu
- Gà hấp rau răm
- Gà hon
- Gà kho sả ớt
- Gà luộc lá chanh
- Gà ma ní
- Gà nấu nấm + cà chua
- Gà nấu rượu bia
- Gà nấu chôm chôm
- Gà nấu đậu
- Gà nấu hạt điều, táo tàu
- Gà nấu nấm đông cô
- Cánh gà nấu măng
- Gà nấu nho
- Gà nấu sữa
- Gà mái tơ nấu nấm tổ ong
- Gà nấu ngoại lai
- Gà nấu ra gu
- Gà nấu kiểu Tây Ban Nha
- Gà nhồi xôi
- Gà nướng
- Gà nướng lá chanh
- Gà nướng ô mai
- Gà ngũ sắc
- Gà phù dung
- Cánh gà rang me
- Gà rau câu
- Gà rô ti
- Gà tây rô ti chanh
- Gà rút xương bỏ lò (cách 1)
- Gà rút xương bỏ lò (cách 2)
- Gà quay chao
- Gà quay kíp chấp
- Gà quay tứ bửu
- Gà quay giòn
- Gà xốt ô mai
- Gà xốt patê gan
- Gà thái hậu
- Gà tiềm dưa hấu
- Chân gà tiềm đậu đen
- Đùi gà tiềm sâm bổ lượng
- Đùi phượng hoàng
- Gà tiềm Tứ Xuyên
- Gà tây rô ti vải mơ
- Gà xào hạnh nhân
- Gà xào hạt điều
- Gà xào nấm rơm
- Gà xào kim hoa
- Gà xào kiểu Mêhicô
- Gà xốt mù
- Ức gà cà nướng
- Bách hoa trường khai
- Kim kê hóa long
- Kim kê hoàn lạc thủy
- Kim kê lục vị
- Kim tiền kê
- Kim kê ngự tuyền lâm
- Bách lục kim ngân kê
- Gà tướng quân
- Phượng hoàng ấp trứng
- Phượng hoàng đông lạnh
- Thập cẩm tuyết hoa
- Quí phi Bắc Hải



* Cánh Gà Rán

I. NGUYÊN LIỆU:

- 20 cánh gà
- 300g bột mì
- 3 hột gà
- 2 cặp lạp xưởng
- Dầu đủ để chiên
- 3 trái cà chua
- 1 củ cà rốt
- 100g xà lách Đà Lạt
- 100g xà lách soong
- Hành, tỏi, tiêu, muối, bột ngọt, tàu vị yểu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cánh gà: Làm sạch, trụng sơ nước sôi, dùng dao rút khúc xương trên. Ướp gà với hành tỏi tiêu, ít muối + bột ngọt.

- Lạp xưởng: Hấp chín hoặc nướng, cắt dài bằng khúc xương đã rút ra, xẻ làm 4 dút vào thay cho khúc xương đã rút ra.

- Bột mì + 1 hột gà + củ hành + tỏi dâm nhỏ + tiêu + muối + bột ngọt + một chút nước cho sền sệt.

2. Chế biến

a. Chiên cánh gà

Nhúng cánh gà vào bột, chiên vàng, lửa vừa, nhiều dầu.

b. Làm nước chấm

Tỏi + ớt thái lát mỏng. Chanh tách ra từng múi tán nhuyễn. Cho 1 muỗng nước mắm + 1 muỗng tàu vị iểu + 1 muỗng nước dùng + 1 muỗng đường + ½ muỗng cà phê bột ngọt. Nêm lại vừa ăn.

3. Trình bày

2 hột gà còn lại đem luộc chín.

Cà rốt + cà + ớt: Tỉa hoa.

Sắp xà lách phía dưới, bên trong lót cải soong, trên cùng sắp cánh gà đã xắt khúc hoặc có thể để nguyên cái, xung quanh dĩa sắp xen kẽ ớt, cà, cà rốt, hột gà cho đẹp. Khi gần ăn chế dầu giấm vào (xem cách làm ở bài thịt bò dút lò). Dọn ăn với nước chấm.

* Cánh Gà Rút Xương

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 cánh gà
- 1 chiếc lạp xưởng
- 50g bột năn
- 20g bột gạo - 50g bột mì
- 1 cây xà lách
- 1 củ cà rốt - 2 trái cà chua
- 1 củ cải trắng
- Hành tỏi - Gia vị - Ngò
- 1 chén giấm
- 1/3 muỗng cà phê bột khai
- 1 nhánh gừng nhỏ
- 1 muỗng xúp màu điều
- 1 trái chanh
- 2 muỗng xúp bột năn
- 1 củ hành tây
- Dầu ăn - 1 trứng gà

II. CÁCH THỰC HIỆN

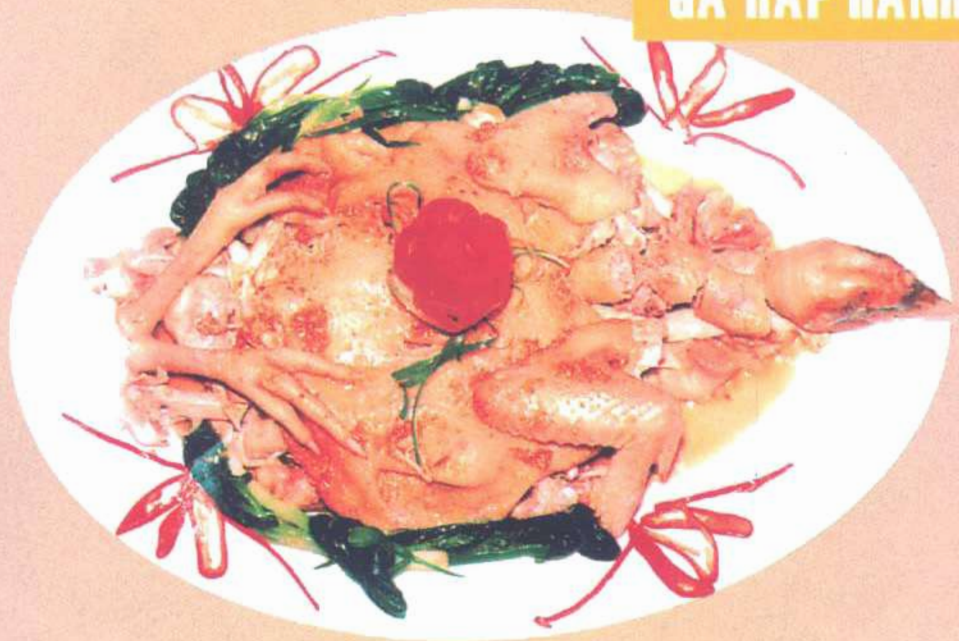
- Cánh gà.

Rửa sạch luộc sơ, chặt đôi, rút xương ướp gia vị và hành tỏi.

GÀ XỐT VANG

GÀ NƯỚNG VỚI XỐT

GÀ HẤP HÀNH GỪNG





CÁNH GÀ CHIÊN TƯƠNG ỚT

- Lạp xưởng: luộc với ít nước xong chiên lại cho căng tròn đều, cắt làm 3 khúc, xong mỗi khúc chẻ làm 4 đút vào cánh gà thay khúc xương đã rút ra.

- Hành tỏi: bằm nhuyễn phi sơ.

- Bột khai: vắt một chút nước chanh hoặc giấm để quậy cho tan bột khai.

- Bột năn + bột mì + bột khai + bột gà + ít nước quậy đều cho bột sền sệt + nêm một ít gia vị vừa ăn.

- Cà rốt, củ cải trắng: tỉa hoa.

- Cà chua: lấy vỏ tỉa hoa, còn ruột bằm nhuyễn để làm xốt chua ngọt.

- Gừng, hành tây: bằm nhuyễn.

2. Chế biến

Bắc chảo nóng, nhúng cánh gà vào bột, cho vào chảo dầu nóng chiên vàng là gà chín.

3. Trình bày

Dĩa lót xà lách cho cánh gà ra dĩa, giữa để bông cà rốt, củ cải trắng tỉa hoa, ngò và bông cà chua.

Dùng với xốt chua ngọt.

Cách làm xốt chua ngọt

Bắc chảo phi tỏi cho thơm, cho cà bằm nhuyễn + hành tây bằm nhuyễn vào xào, nêm thêm chút hành muối, xào cho cà thật nhừ.

Cà nhừ cho gừng bằm vào + giấm, đường, muối, nêm vừa chua ngọt mặn là được, cho màu điều và quậy ít bột năn vào cho xốt hơi sệt và có màu vàng đẹp.

* Cánh Gà Chiên Nước Mắm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 12 cánh gà loại nhỏ
- 200g bột giòn
- Tiêu + muối + đường + 6 tép tỏi + dầu ăn + nước mắm ngon.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cánh gà: rửa sạch, dùng dao nhọn đâm vào cánh gà, để cánh gà thật ráo.

Ướp vào cánh gà: 1 muỗng cà phê tiêu + ½ muỗng cà phê muối + ½ muỗng cà phê bột ngọt + ½ muỗng xúp nước tỏi + 1 muỗng cà phê dầu mè. Để cánh gà thấm 1 giờ.

- Bột giòn: cho ra mâm.

- Tỏi: đập dập, bóc vỏ, bằm nhuyễn. Cho chút nước sôi vào vắt lấy 1 muỗng xúp nước tỏi.

2. Chế biến

- Chảo dầu nóng, lăn cánh gà qua bột giòn 1 lớp dày, rây lại, đem chiên lửa trung bình, cánh gà giòn vàng lấy ra để ráo.

- 2 muỗng xúp đường + ½ muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng xúp nước mắm trộn đều.

- 1 muỗng xúp dầu + 1 muỗng xúp tỏi bằm phi vàng, cho chén hỗn hợp vào xào nhanh tay, cho cánh gà vào xốc đều thật thấm.

III. CÁCH DÙNG

Món này dùng nóng.

* Gà Quay Xí Muội

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái độ 1,3kg - 4 muỗng xúp tương xí muội
- 1 cây xà lách Đà Lạt - Ngò, cà, ớt
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + dầu ăn + dầu mè + xì dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: rửa sạch chặt đầu cánh riêng, chặt gà ra làm hai, xăm gà phía bên trong. Ướp gà: tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi bằm + xì dầu + dầu mè + tương xí muội để gà thấm 30 phút.
- Xà lách Đà Lạt: rửa sạch để ráo.
- Ngò: rửa sạch, để ráo.
- Cà, ớt: tỉa hoa.
- Tỏi: đập dập, bóc vỏ, băm nhuyễn.

2. Chế biến

Vỉ thoa dầu. Cho gà vào vỉ đem nướng chín vàng, trở thường xuyên, rưới thêm một muỗng xúp dầu ăn cho gà được bóng đẹp.

3. Trình bày

Chặt gà từng miếng vừa ăn. Xếp gà lại, dáng gà đang nằm, xung quanh xếp cải xà lách Đà Lạt xen kẽ ngò, cà, ớt.

Món này dùng chung với bánh mì + xì dầu + ớt thái khoanh.

* Đùi Gà Chiên Tỏi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 12 đùi gà lựa gà ta mềm hoặc gà công nghiệp
- Bột giòn 100g - Xốt chua ngọt
- 6 tép tỏi - 50g bơ ngon
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu mè + dầu ăn + xì dầu
- 1 cây xà lách Đà Lạt - 3 trái cà - 2 trái ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đùi gà: Dùng dao nhọn xăm đều vào đùi gà. Ướp vào đùi gà: tiêu + muối + bột ngọt + tỏi phi dầu mè, để gà thấm 15 phút đem hấp sơ 15 phút (nếu đùi gà mềm không cần hấp).

- Bột giòn cho ra mâm.
- Tỏi: bằm nhuyễn.
- Xà lách: rửa sạch
- Cà: thái mỏng
- Ớt: 1 trái tỉa hoa.

2. Chế biến

- Chảo dầu nhiều, vừa nóng.
- Lăn đùi gà qua bột giòn khô, đem chiên.
- Chảo nóng cho bơ vào + tỏi phi vàng cho đùi gà vào xóc nhanh tay, lấy ra dùng nóng.

3. Trình bày

- Xếp xà lách + cà thái mỏng, đùi gà xếp xung quanh
- Rải ngò cà ớt cho đẹp.
- Dọn kèm xì dầu, ớt thái khoanh.

* Gà Ác Nấu Nước Dừa Tươi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà ác - 100g táo tàu - 200g bạch quả - ½ củ tỏi, dầu ăn
- 2 trái dừa tươi - Muối, tiêu, bột ngọt, nước mắm, ngò.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà ác: làm sạch, để ráo nước.
- Tỏi: đập giập, lột vỏ.
- Bắc chảo nóng, cho độ ½ chén dầu vào, dầu sôi cho tỏi đập giập vào cho thơm, cho gà ác vào chiên vàng, vớt ra.
- Bạch quả: đập giập, lột vỏ, rửa sạch.
- Táo tàu: rửa sạch.

2. Cách nấu

Cho gà vào soong, chế nước dừa vào cho ngập, cho bạch quả vào, cho thêm chút muối + nước mắm + bột ngọt cho vừa ăn, đậy nắp lại, nấu cho gà hơi mềm, cho táo tàu vào, nấu tiếp cho gà mềm, nêm lại cho vừa ăn, nhắc xuống.

3. Trình bày

Múc gà ra thố, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng.

Chú ý: gà ác có thể chặt ra từng miếng vừa ăn, cạnh độ 4 - 5cm, xong nấu như cách trên cũng được.

* Gà Ấp Trứng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu - 700g giò sống - 50g nấm đông cô
- 20 trứng cút - 100g xà lách soong - 1 xâu hạt sen
- 50g bún tàu - 50g củ hành nhỏ - 50g tỏi
- 1 muỗng xúp bột năn - Hành lá, tiêu, muối, bột ngọt, nước tương, 1 hột gà.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch để cả đầu, chân, cánh. Dùng dao nhỏ, bén, mổ gà từ trên lưng xuống. Từ đầu gà đo xuống 15 phân, dùng dao cắt xương cổ ngay tại đó, lấy cổ họng ra. Mổ xương bên cánh, cắt đứt ngay chỗ mấu xương giáp với cánh và mình gà (nhớ chừa cánh lại, cắt ngay chỗ hai đầu xương sụn của cánh và mình gà đâu lại nhau). Mổ lần xuống ức và đùi, ta chỉ rút xương ra còn da và thịt gà chừa lại.

Mổ tới đùi gà ta cũng cắt ngang chỗ hai đầu xương sụn của đùi gà và mình gà đâu lại, chừa đùi và chân lại. Mổ tới ức gà, nhớ cắt sát vào xương, kẻo bị rách.

Mổ xong, rửa gà lại cho sạch để ráo nước, dùng khăn lau khô mình gà.

- Nấm đông cô: ngâm nước, rửa sạch, xắt hạt lựu.

- Hạt sen: luộc chín mềm, giã nhỏ.

- Bún tàu: ngâm nước, rửa sạch, cắt ngắn 3cm.

- Trứng cút: luộc chín lột vỏ.

- Củ hành, tỏi: xắt mỏng, bằm nhỏ.

- Cho giò sống vào tượng, kế cho hạt sen, bún tàu, nấm đông cô, hành tỏi bằm nhỏ, trộn đều nêm muối, tiêu, bột ngọt nước tương vừa ăn.

- Dồn thịt này vào gà đã rút xương khi nãy. May đường lưng gà lại, may được phân nửa quàng chỉ ghì đầu gà cho rút vào cổ (như dáng gà mái nằm ấp) rồi may tiếp tục cho đến hết.

Lấy dây cột hai chân lại, cột hai chân vòng qua bụng, cột lại cho chặt.

- Bọng gà: đã lóc khi nãy, xẻ moi bộ lòng ra, rửa sạch.

2. Chế biến

- Cho 2 lít nước vào nồi cho thêm 3 tép hành lá (lấy phần trắng) đập dập vào, cho chút muối, nấu nước hơi nóng, thả bọng gà vào, nấu cho xương gà mềm, dùng khăn vải mỏng lọc lấy nước ngọt (nhớ vớt bọt lấy nước trong).

- Cho nước ngọt vào nồi, nấu sôi, thả gà đã may xong vào, luộc gà cho chín (độ 1 giờ). Để ráo nước.

- Xịt xì dầu lên mình gà cho đều, đem chiên vàng (nhớ phi hành tỏi khi chiên).

- Xốt: cho 1 muỗng xúp bột năn vào tô, chế 1 chén nước dùng vào (nước luộc xương gà, nếu không thay bằng nước lạnh) tán bột cho đều. Lúc đầu chế nước vào bột ít thôi, tán bột cho đều rồi hãy chế hết nước vào, cho thêm hành tỏi bằm nhỏ, một muỗng cà phê bột ngọt, một muỗng xúp nước tương, một hột gà vào, quậy đều đem khuấy chín.

3. Trình bày

- Sắp cải soong: chung quanh một tô, để trứng cút luộc chín vào giữa, chế nước xốt lên, đặt gà nằm trên trứng, giống như gà mái đang nằm ấp, trông đẹp và rất ngon.

- Món này đem bày bàn, khi ăn đem xuống xắt lát ngang mỏng, dày độ 1cm.

* Gà Bao Giấy Kiếng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu 1,4kg
- 1 củ gừng bằng đầu ngón tay
- 1 muỗng xúp bột năn
- Dây ruban cột
- Gia vị: dầu chiên, tỏi, bột ngọt, muối, đường, xì dầu
- 1 miếng giấy kiếng trắng dài 20cm, ngang 20cm
- 1 miếng giấy kiếng đỏ dài 40cm, ngang 40cm
- Xà lách, ngò, 5 trái cà, 4 trái ớt.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: bỏ xương, da lấy nạc xắt từng miếng vừa ăn. Ướp: tiêu + muối + bột ngọt + đường + tỏi giã nhuyễn.
- Gừng: thái mỏng, thái sợi.
- Cà: 1 trái tỉa hoa, 4 trái thái mỏng theo chiều ngang.
- Ớt: 2 trái tỉa hoa, 1 trái thái mỏng xéo.
- Tỏi: băm nhuyễn.

2. Chế biến

- Dầu phi tỏi + gừng + gà xào chín (lửa to, mỡ ít) + gia vị + xì dầu. Gà chín + bột năn hòa chút nước lạnh cho gà hơi sền sệt là được, cho gà ra miếng giấy kiếng trắng gói lại hình chữ nhật hoặc hình vuông cột chỉ lại đem xối dầu (giấy kiếng hơi ngả màu là được, khoảng 10 phút). Cắt bỏ chỉ, dùng kéo cắt làm 4 từ giữa cắt ra rồi cho gà vào giấy kiếng đỏ dùng dây ruban cột lại cho đẹp. Món này dùng với xà lách + cà thái mỏng + xì dầu ớt xắt khoanh.

3. Trình bày

Xếp gói gà giấy kiếng ra dĩa, bên cạnh là dĩa rau xà lách xen kẽ cà thái mỏng.

Món này dùng nóng với cơm hoặc bánh mì, xì dầu, ớt xắt khoanh.

* Cà Ri Chà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu độ 2kg
- 2 gói bột cà ri
- 1 hũ càri chà
- 1 trái dừa khô
- 1/2kg khoai tây loại vừa
- Quế + đinh hương + lá thơm
- 1 củ tỏi, dầu ăn
- 100g củ hành nhỏ
- Đường, tiêu, muối, bột ngọt
- 1 hộp sữa tươi loại nhỏ (carnation)
- 50g hột điều rang sẵn (hột điều dầu, màu đỏ)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, chặt từng miếng vuông to cạnh độ 4cm.
- Củ hành tỏi: Xắt mỏng, băm nhỏ.
- Ướp gà với hành tỏi bằm nhỏ, muối + tiêu + đường + bột ngọt để độ 20 phút.

Cho bột cà ri và hũ cà ri chà vào, trộn đều ướp thêm độ 20 phút nữa.

- Khoai tây rửa sạch, gọt vỏ đem chiên hơi vàng.
- Dừa nạo vắt lấy 1 chén nước cốt để riêng và 3 chén nước dão.
- Quế + đinh hương + hột điều giã nhỏ, trộn chung.

2. Cách nấu

- Bắc chảo lên bếp, để lửa to, đổ nhiều dầu vào chảo, để thật nóng rồi đổ quế + đinh hương + hột điều + lá thơm vào độ 1 phút, xong đổ thịt gà vào chiên cho hơi vàng và săn đều, khi chiên nên chia ra làm 2 hoặc 3 lần để thịt gà thấm đều gia vị.
- Cho thịt gà vào soong, đổ 3 chén nước dão dừa vào hầm, lúc thịt gà gần mềm, cho khoai tây vào.
- Khi gà mềm, đổ nước cốt dừa vào, 5 phút nhắc xuống, cho sữa tươi vào.

3. Cách dùng

Món này ăn nóng với cơm, bánh mì hoặc với bún cùng với muối tiêu, chanh.

* Cà Ri Gà Nước Cốt Dừa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà độ 2kg - 1 trái dừa khô lớn
- 1 trái dừa tươi - 1 hộp cà nhỏ
- 1 gói bột cà ri - 1kg khoai tây hoặc khoai lang bí
- 4 củ hành tây - 1 củ gừng nhỏ
- 4 củ hành tím - 1 hũ cà ri chà
- 2 muỗng nước hột điều đỏ hoặc hột điều dầu
- 1 bó sả, ớt, tỏi, tiêu, muối, bột ngọt, đường.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch chặt miếng to cạnh 4cm.
- Hành tím + tỏi + gừng + ớt giã nhỏ.
- Chảo dầu nóng cho hành tỏi vào xào cho thơm lần lượt cho bột cà ri + cà ri hũ + hột điều dầu vào xào, nêm đường + muối + bột ngọt. Chia ra làm 2.

Ướp gà với hành, tỏi, gừng, ớt, ½ bột cà ri + muối + bột ngọt cho thấm gia vị trong ½ giờ.

- Khoai tây hoặc khoai lang bí gọt vỏ ngâm trong nước pha với muỗng muối hoặc nước có pha 1 muỗng vôi để khi nấu khoai không bị rã.
- Dừa khô nạo vắt lấy 1 chén nước cốt và 3 chén nước dão.
- Củ hành tây lột vỏ chẻ đôi.

2. Cách nấu

Bắc chảo dầu nóng, khử hành tỏi bằm nhỏ cho thơm, cho thịt gà + khoai + sả chặt khúc, bó lọn vào xào cho thịt gà săn lại. Vớt khoai ra cho gà vào nồi, chế nước dừa tươi + nước dão dừa vào nấu. Đậy nắp lại cho gà mau chín.

Gà mềm cho khoai vào. Khoai vừa chín tới nêm lại vừa ăn, cho ½ bột cà ri + hột điều dầu và hành tây vào. Nhắc xuống và cho nước cốt dừa lên.

3. Trình bày

Múc cà ri ra dĩa sâu lòng hoặc tô lớn.

Món ăn nóng với bún + muối ớt + chanh hoặc ăn với bánh mì hay cơm.

Yêu cầu kỹ thuật

Cà ri béo, thịt mềm, khoai chín nhưng không rã ra, lớp màu cà ri nổi lên mặt thức ăn.

* Gà Chi Lan Bắc Kinh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái tơ
- 6 tai nấm đông cô
- 200g tôm bạc
- 100g bột năn
- 4 trứng gà
- 2 trái cà, 2 trái ớt
- Ngò, gia vị
- 200g jambon
- 50g hành, 1 củ tỏi
- 1 cây xà lách Đà Lạt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, cho vào nồi nước sôi (1 lít nước) hầm mềm. Vớt gà ra để nguội, lóc lấy thịt xắt miếng 2 x 5cm, ướp gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, hành, tỏi bằm nhỏ.

- Jambon xắt lát mỏng, xắt làm 6 có hình tam giác.

- Nấm: ngâm nước mềm, cạo rửa sạch, cắt đôi. Bắc chảo dầu sôi, phi hành tỏi thơm, xào nấm, nêm gia vị.

- Tôm: lột vỏ, chẻ lưng, rút chỉ đen, chà muối, rửa sạch, lau khô, quyết nhuyễn, ướp tiêu, tỏi, bột ngọt.

- Trứng gà + 2 muỗng cà phê bột năn hòa nước lạnh + muối + bột ngọt + vài giọt màu vàng, khuấy đều rồi trộn tôm vào, đem tráng mỏng. Cắt miếng 3 x 5cm.

- Cà, ớt tỉa hoa.

2. Chế biến

Dùng tô lớn, xếp jambon, gà, nấm xen kẽ vào đáy tô rồi đem hấp chín.

- Bắc chảo dầu nóng, phi hành tỏi thơm, cho nước hầm gà vào, nêm đường, bột ngọt, xì dầu cho vừa ăn. Cho bột năn hòa nước lạnh vào sanh sánh.

3. Trình bày

Xếp xà lách ra dĩa, úp tô thịt gà đã hấp chín ra dĩa. Chung quanh xếp hoa, trứng, tôm. Trên gà xếp hoa cà, ớt, ngò. Dội nước xốt lên.

* Món này dùng nóng, chấm xì dầu có ớt xắt khoanh.

* Gà Chiên Phủ Xốt Sầu Riêng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu 1,6kg
- 1 trái dừa xiêm
- 2 cây xà lách Đà Lạt
- Ngò, 3 trái cà
- 1 trái ớt
- 100g bột năn
- 5 múi sầu riêng loại dẻo, vàng dầy cơm
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + dầu mè + dầu ăn + dầu hào.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, chặt từng miếng vừa ăn để ráo, ướp gà: tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi bằm + dầu mè để gà thấm 15 phút.
- Sầu riêng: bỏ hột tán mịn
- Cà: 1 trái tỉa hoa, 1 trái thái mỏng
- Ớt tỉa hoa

2. Chế biến

- Cho 2 muỗng xúp dầu phi tỏi vàng, cho gà vào chiên cho săn lại + nước dừa xiêm cho ngập mặt gà, để lửa riu riu cho gà mềm, vớt gà ra chiên vàng.
- Cho 1 muỗng xúp dầu + tỏi phi vàng + nước gà còn lại + sầu riêng + gia vị. Cuối cùng cho bột năn hòa nước lạnh vào, xốt sanh sánh là được.

3. Trình bày

Xếp gà lại như dáng gà đang nằm. Xung quanh để xà lách + cà thái mỏng, chế xốt sầu riêng lên gà. Giữa để ngò, cà, ớt tỉa hoa. Món này dùng nóng với bánh mì + muối tiêu chanh.

* *Gà Giò Chanh Muối*

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 đùi gà
- 1 củ hành tây
- 1 viên xúp gà
- Muối, tiêu
- 3 trái chanh muối
- 1 hũ yaourt
- 1 muỗng xúp dầu ăn
- 1 muỗng cà phê cà ri

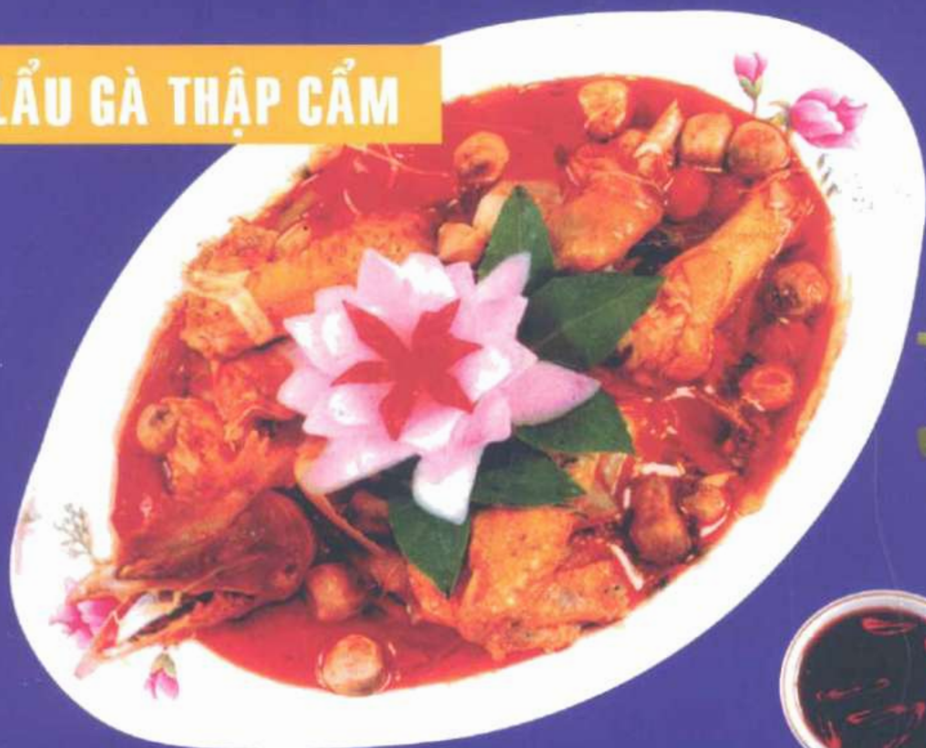
II. CÁCH THỰC HIỆN

- Hành tây lột vỏ, bằm nhuyễn, xào chín trong chảo rồi dùng vợt vớt ra.
- Bỏ đùi gà vào chảo chiên cho vàng đều khắp mặt khoảng 8 - 10 phút. Vớt ra.
- Đổ hành xào vào nồi, đặt đùi gà lên trên. Lấy viên nấu xúp hòa với 25cl nước đổ vào, đổ cà ri và một ít muối tiêu vào, nêm vừa ăn. Đậy nồi hở, rồi nấu 45 phút với lửa nhỏ.
- Đổ yaourt vào nồi, cho vào một chút nghệ. Cắt chanh muối thành lát xếp chung quanh đùi gà. Hầm tiếp 10 phút cho nước xốt sền sệt lại.
- Món này ăn nóng với cơm trắng rất ngon.

* *Gà Hấp Cải Bẹ Xanh*

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu 1,8kg
- 1 bộ lòng gà
- 20 cây cải bẹ xanh + ngò + cà + ớt
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + dầu ăn + dầu mè + xì dầu
- 1 muỗng xúp bột năn + 1 muỗng cà phê nước tro tàu
- 1 trái dừa xiêm.



LẨU GÀ THẬP CẨM





GÀ HẤP MUỐI

GÀ NƯỚNG MUỐI Ớ

LẨU GÀ LÁ GIANG





II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: chặt đầu, cánh, chặt đôi từ cổ xuống. Rửa sạch gà, để gà thật ráo, dùng dao nhọn xăm đều vào bên trong gà. Ướp gà: 1 muỗng cà phê tiêu + ½ muỗng cà phê bột ngọt + ½ muỗng cà phê muối + 1 muỗng xúp đường + 1 muỗng cà phê dầu mè. Để gà thấm 30 phút. Lòng mề gà tỉa hoa.

- Cải bẹ xanh: bỏ lá lấy cọng, cắt xéo 7cm. Nước lạnh cho chút muối + nước tro tàu, cho cải vào luộc vừa chín, vớt ra rửa lại nước lạnh, ngâm qua nước đá đập nhuyễn 5 phút. 2 muỗng xúp dầu phi + 1 muỗng xúp tỏi băm phi vàng, cho ½ muỗng cà phê tiêu + ½ muỗng cà phê muối + ½ muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng xúp xì dầu + 1 muỗng xúp đường, xốc đều vào cải cho thơm và ngon.

- Ngò: bỏ cọng, rửa sạch để ráo.

- Cà, ớt: tỉa hoa.

- Tỏi: đập giập, bóc vỏ, bằm nhuyễn, phi vàng.

- Bột năng: quậy với 2 muỗng xúp nước lạnh.

2. Chế biến

- Nước dừa xiêm nấu sôi cho gà vào + bộ lòng gà, hầm lửa riu riu vớt bọt (nếu thiếu nước mà gà chưa mềm thì thêm nước sôi cho gà được mềm). Lấy gà ra xé có bản to, bỏ xương.

- Xếp thịt gà vào tô to, kế đến cọng cải, xen kẽ đến hết. Thêm chút tiêu + bột ngọt.

- Xửng nước sôi cho tô gà vào hấp sơ lại 10 phút.

III. CÁCH DÙNG

- Úp ngược tô hấp gà ra, bề mặt sẽ là đáy tô, rải ngò, cà, ớt cho đẹp. Xung quanh xếp cải xen kẽ + nước xốt gà.

- Món này dùng với xì dầu, ớt thái khoanh hoặc dùng với cơm.

* *Xốt*: nước hấp gà nấu sôi trở lại, nêm lại vừa ăn, cho bột năn vào cho xốt được sanh sánh. Khi dùng rưới nước xốt lên cải và gà.

* Gà Hấp Muối

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà độ 1kg500 - 2kg
- 2 muỗng cà phê muối
- 2 muỗng cà phê rượu thơm
- 100g xà lách soong
- 2 muỗng xúp dầu ăn
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng cà phê dầu mè + muối + đường + tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch, moi dưới bụng, lấy bộ đồ lòng ra, rửa sạch, để ráo nước.

- Bắc chảo nóng, cho dầu ăn vào, dầu sôi, cho rượu thơm, xong cho muối vào, trộn đều, đem xuống để nguội, ướp hỗn hợp trên cả trong lẫn ngoài con gà, để độ ½ giờ cho gà thấm đều gia vị.

2. Chế biến

- Cho gà đã ướp vào vỉ có lỗ bên dưới để dĩa nhôm hứng nước gà, hấp cho gà chín mềm. Gà chín, chặt gà ra theo thứ tự: đùi, cánh, đầu, thân gà.

- Nước gà hấp cho thêm: 1 muỗng cà phê dầu mè + một chút muối + một chút tiêu + một chút đường, nêm vừa ăn là được.

3. Trình bày

- Bày xà lách xen dưới dĩa hình bầu dục, trên sắp thịt cho ra dáng con gà: đầu + thân + cánh + đùi. Rưới lên gà 2/3 nước hấp của gà, còn 1/3 dùng để chấm. Khi dọn ăn, để thêm một dĩa nhỏ muối tiêu và chanh.

* Gà Hấp Rau Răm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà giò khoảng 1kg
- 3 muỗng canh rượu trắng
- 1 trái cà chua, 2 trái ớt, ngò
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt
- 100g rau răm
- 2 củ hành tây
- ½ chén giấm
- Hành tỏi, 1 trái chanh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt tỉa hoa, hành tây xẻ đôi xắt lát mỏng ngâm giấm đường, hành tỏi băm nhỏ, một ít hành tỏi phi thơm.

- Gà làm sạch, mổ moi, để đứng trong rổ cho ráo nước.

- Ướp gà với hành tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt trong và ngoài con gà 20 phút cho thấm.

- Dồn rau răm vào bụng con gà.

2. Hấp gà

Bắc xửng nước sôi, thoa rượu vào da gà, để gà vào dĩa nhôm hấp.

Gà hấp chín (xăm lưng). Đem ra, chặt miếng vừa ăn.

3. Trình bày

Sắp gà ra dĩa như gà đang nằm. Thoa hành tỏi phi thơm lên, hành ngâm giấm rải đều trên mình gà, múc nước chấm tưới lên.

Dùng thịt gà chấm muối tiêu, chanh.

* Chân Gà Hấp Rau Răm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 24 cái chân gà công nghiệp
- 1 nắm rau răm
- 1 muỗng xúp hành phi
- Ớt, cà chua - 1 cục phèn chua
- 2 củ hành tây
- ½ chén muối hột
- Giấm, gia vị, ngò
- 2 muỗng xúp rượu đế

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Chân gà làm sạch chặt bỏ móng chân, trụng qua nước sôi lấy ra ngâm trong nước phèn chua, vừa ngâm vừa rút bỏ xương. Sau khi rút xương xong ngâm chân gà trong nước phèn chua 1 - 2 giờ cho trắng, rửa thật sạch, lau khô. Ướp nước tỏi + muối + đường + bột ngọt để ½ giờ cho thấm.

- Hành tây cắt lát mỏng ngâm giấm + đường.

- Rau răm xắt sợi.

- Ớt xắt sợi, tỉa hoa.

- Cà chua tỉa hoa.

2. Chế biến

Để 1 lít nước vào nồi cho rượu + muối hột, đặt chân gà lên đem hấp cách thủy, chân gà mềm lấy ra để nguội.

- Trộn chung rau răm + hành tây + ớt xắt sợi + chân gà nêm vừa ăn.

3. Trình bày

Cho chân gà ra dĩa, điểm thêm cà, ớt cho đẹp, trên mặt rắc hành phi. Dọn ăn với nước mắm tỏi ớt.

* *Gà Hầm Dưa Hấu*

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu	- 1 trái dưa hấu độ 6 - 7kg
- 12 củ năn	- 1 củ cà rốt lớn
- Ngò - hành tỏi	- Gia vị

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Gà làm sạch, chặt miếng vừa ăn, ướp gia vị.

Dưa hấu gọt ½ trên, nạo hết dưa ra xay nhuyễn, vắt lấy nước. Còn 2/3 vỏ dưới tỉa làm tô đựng gà.

Củ năn gọt vỏ, tỉa hoa. Cà rốt gọt vỏ, tỉa hoa, cắt dày 5 ly. Cả 2 thứ đều phi hành tỏi, xào sơ nêm gia vị.

2. Chế biến

Bắc chảo dầu sôi, cho gà vào chiên sơ, gắp ra để ráo.

Nước dưa hấu đun sôi, cho gà vào hầm mềm, thêm muối + đường. Khi gà gần mềm, cho củ năn + cà rốt vào.

Gà mềm nêm thêm bột ngọt cho vừa ăn. Rồi cho bột năn hòa nước lạnh vào sanh sánh, nhắc xuống.

3. Cách dùng

Dùng nóng với bánh mì, chấm muối tiêu chanh.



* Gà Hon

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà độ 1,2kg - 1 trái dừa xiêm - 100g nấm rơm búp
- 1,5kg bún loại nhỏ - 200g củ năn - 100g đậu phộng
- Ớt, hành lá, ngò - Giá, rau sống, xà lách + 2 củ cà rốt
- ½ chén tương hột loại ngon màu vàng
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu ăn + dầu mè + tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, chặt từng miếng vừa ăn để ráo. Ướp gà với tiêu + muối đường + bột ngọt + tỏi bằm + dầu mè, để gà thấm 30 phút.
- Tương: bấm nhuyễn. Dầu phi tỏi xào sơ nêm đường + bột ngọt.
- Nấm: gọt chân, ngâm nước pha chút muối, rửa sạch, trụng qua nước sôi rửa sạch, dầu phi tỏi xào sơ nêm gia vị.
- Củ năn: gọt vỏ, tỉa hoa.
- Đậu phộng: rang vàng bóc vỏ và giã nát.
- Cà rốt: gọt vỏ, tỉa hoa, luộc sơ, xào sơ nêm gia vị.
- Ớt: bào mỏng.
- Hành lá + ngò: xắt nhuyễn.
- Tỏi: băm nhuyễn.

2. Chế biến

Chảo dầu nóng + tỏi băm phi vàng cho gà vào chiên gà hơi vàng, săn lại cho nước dừa xiêm ngập mặt gà (nếu thiếu thì thêm nước sôi). Nấu lửa riu riu cho gà mềm. Khi gà gần mềm cho củ năn + cà rốt + nấm, nêm lại vừa ăn, nhắc xuống.

3. Cách dùng

Khi dùng xếp rau sống xà lách giá ở dưới đáy tô, kế là bún, trên là thịt gà, rắc đậu phộng và tương lên, dội nước lèo đang nóng, rắc thêm tiêu + ngò, hành lá.

Dùng nóng với nước mắm ngon + chanh ớt.

* Gà Kho Xả Ớt

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ con gà độ 700g - 3 tép sả - 1 củ tỏi - 2 trái ớt - Dầu ăn
- Muối - tiêu - đường - bột ngọt - 2 cọng hành lá - 1 muỗng cà phê hột điều màu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt gà: làm sạch chặt ra từng miếng vừa ăn, cạnh độ 4cm để ráo nước (có thể thay bằng thịt vịt).
- Ớt, hành lá: tỉa hoa.
- Sả: bào mỏng, 1 trái ớt, tỏi bằm nhuyễn.

- Ướp vào gà: ½ sả băm, bột ngọt, tiêu, muối, đường để nửa giờ cho gà thấm gia vị.

2. Kho gà

- Bắc chảo cho độ 2 muỗng xúp dầu để nóng, cho hột điều vào xào, vớt hột ra bỏ để dầu trong chảo cho sả, ớt vào xào gần vàng. Đổ thịt vào đảo cho miếng gà săn lại. Nêm gia vị vừa ăn, cho độ ½ chén nước vào kho cho gà mềm nhắc xuống.

3. Trình bày

Múc gà xếp ra dĩa, múc sả tưới lên trên gà, cắm thêm bông hành, ớt, tỏi lên cho đẹp. Món này ăn chung với cơm nóng rất ngon.

* *Gà Luộc Lá Chanh*

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái tơ 1,5kg (lựa gà có mỡ màu vàng)
- 20 lá chanh non
- 1 trái chanh
- Gia vị + ngò
- 2 củ hành tây
- 1 muỗng xúp hành phi
- 1 miếng gừng
- 1 muỗng xúp muối rang
- 300g bún tàu hay miến
- Hành lá, cà, ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch để ráo nước
- Lòng gà xắt bông xào sơ
- Bún tàu luộc trong nước sôi, rưới mỡ
- Gừng xắt lát
- Lá chanh xắt sợi nhuyễn
- Hành tây khoanh tròn ngâm giấm + đường
- Muối rang làm muối tiêu + chanh
- Hành + ngò xắt nhỏ

2. Chế biến

- Cho nước vào nồi nấu sôi, để gừng + hành bào + muối + bột ngọt cho gà vào luộc. Nhớ nấu lửa nhỏ đến khi nước luộc nổi mỡ màu vàng. Dùng đũa thử ngay đùi xem gà mềm hay chưa. Vớt gà ra treo lên cho nguội và ráo nước. Để gà thật nguội mới chặt miếng.

- Nước luộc lọc lại cho trong, cho lòng gà vào, nêm gia vị vừa ăn để hành ngò vào nhắc xuống.

3. Trình bày

Xung quanh dĩa để hành tây, giữa xếp gà rắc lá chanh + hành phi điểm cà, ớt tỉa hoa cho đẹp. Ăn chung miến hoặc bún tàu + nước lèo, chấm muối + tiêu + chanh.

* *Gà Ma Ní*

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu 1,8kg
- 2 trái dừa xiêm
- 4 tép sả
- 50g bột cà ri khô
- 300g dừa khô nạo sẵn

- 300g khoai tây loại nhỏ - 100g sả bằm
- 1 hũ cà ri bột nước - Bánh mì hoặc bún
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + 6 tép tỏi + dầu ăn + 2 muỗng xúp màu hột điều đỏ.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch, để ráo chặt từng miếng vừa ăn. Ướp gà:
  - 2 muỗng cà phê tiêu
  - 1 muỗng xúp muối
  - 2 muỗng xúp đường
  - 1 muỗng xúp bột ngọt
  - 1 muỗng xúp tỏi
  - ½ bột cà ri khô
  - ½ bột nước cà ri

Để gà thấm 1 - 2 giờ.

- Dừa khô: cho nước ấm vào vắt 1 chén nước cốt, 4 tô nhỏ nước dão.
- Khoai tây: luộc chín, bóc vỏ, chiên sơ + chút tiêu + muối + đường + bột ngọt.
- Hỗn hợp đặc biệt: 4 muỗng xúp dầu + 1 muỗng xúp tỏi bằm phi vàng + bột cà ri khô + bột cà ri nước + màu hột điều đỏ, xào thật thấm.

2. Chế biến

- 3 muỗng xúp dầu + 1 muỗng xúp tỏi bằm phi vàng cho gà vào xào thật săn + hỗn hợp đặc biệt + nước dão dừa + sả đập dập. Hầm lửa riu riu, vớt bọt cho khoai tây vào. Nêm lại vừa ăn, cho nước cốt vào 5 phút sau nhắc xuống.

3. Cách dùng

Món này dùng với bún hoặc bánh mì + muối ớt chanh.

* *Gà Nấu Nấm + Cà Chua (gà Marengo)*

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái tơ khoảng 1,4kg - 200g nấm rơm
- 50g củ hành tím - Gia vị - 300g cà chua
- 2 muỗng xúp bột mì - 2 ổ bánh mì
- 10 trứng cút - Hành tỏi - 100g cà rốt
- 50g bơ lạt - 50g xốt cà - Dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Gà làm sạch chặt miếng vừa ăn, ướp gia vị cho thấm, bắc chảo phi hành tỏi cho thơm, cho gà vào xào cho săn thịt, bắc chảo khác rang bột mì vừa vàng xào chung với bơ, xốt cà và ít nước lèo, sau đó đổ chung vào chảo thịt trộn đều, cho thêm nước lèo vào vừa ngập mặt thịt là được, nấu lửa riu riu cho thịt mềm, nếm gia vị cho vừa ăn.

2. Thịt chín xào củ hành tím cho vào, nấm rơm gọt bỏ gốc đem rửa sạch ngâm vào thau nước có pha bột năn cho nấm trắng, cà rốt tỉa hoa cho vào nồi thịt, sau đó cho cà chua cắt miếng và nấm rơm vào, sôi chín nấm và cà là được. Múc ra thố trên để trứng cút chiên, ngò, tiêu. Bánh mì cắt khoanh hơi xéo, chiên vàng để ra dĩa riêng. Dùng thêm với muối tiêu chanh.

* Gà Nấu Rượu Bia

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mập
- Muối, tiêu, bột ngọt
- 3 tép tỏi
- ½ muỗng bột mì
- 1 chai rượu bia
- 1 hột gà - 2 củ hành tây
- 1 củ hành tây - Ngò
- Dầu ăn - 1 ổ bánh mì

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: Làm sạch chặt miếng to cạnh độ 4cm.

- Hành tím + tỏi: giã nhuyễn.

- Ướp gà với hành + tỏi + tiêu + muối + bột ngọt độ nửa giờ cho thấm. Chảo dầu nóng cho gà vào chiên vàng.

- Củ hành tây: Chẻ làm 4.

2. Nấu gà

- Cho gà vào nồi, chế rượu bia vào, đậy nắp nồi lại, nấu mềm. Có thể thêm nước sôi vào nếu thấy ít rượu. Nêm tiêu + muối + bột ngọt cho vừa ăn.

- ½ muỗng bột mì pha trong 1/3 chén nước, quậy đều cho vào nồi gà khi thấy gà đã mềm.

- Trước khi nhấc gà xuống, dùng đũa kéo thịt gà sang một bên, khoảng giữa nồi để trống, đập 1 hột gà cho ra chén chế từ từ hột gà vào ngay khoảng trống đã chừa. Khi thấy hột gà đã chín hết tròng trắng thì bắc nồi gà xuống.

3. Trình bày

Múc gà ra dĩa hình bầu dục, giữa để hột gà, trên cậm ngò cho đẹp.

Món này ăn nóng với bánh mì.

Lưu ý: Khi nấu gà, nhớ đậy nắp vun lại để giữ mùi vị của rượu.

* Gà Nấu Chôm Chôm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái 2kg
- 2 củ hành tây
- 2kg chôm chôm
- 3 ổ bánh mì lớn
- 1 bịch cà hay 1 hộp cà nhỏ
- 1 trái dừa tươi hay 1 bịch nước dừa khô
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, ớt, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt, hành tây tỉa hoa. Hành, tỏi, chôm chôm lột vỏ (để hột)

- Gà làm sạch ướp muối, tiêu, đường, bột ngọt vừa ăn để 20 phút cho thấm.

2. Chế biến

Bắc chảo cho 4 muỗng canh dầu sôi, cho thịt gà vào nấu, thịt gần mềm, để chôm chôm vào.

Bắc chảo để 1 muỗng canh dầu sôi, để cà màu vào xào, để cà vào soong thịt gà.

Thịt gà mềm, nêm nếm vừa ăn, nước xăm xấp.

3. Trình bày

Múc gà nấu chôm chôm vào dĩa bàn sâu, múc chôm chôm để đều trên dĩa. Bày hoa ớt và ngò ở giữa dĩa.

Món này ăn với bánh mì.

* Gà Nấu Đậu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà tơ
- 1 hộp nấm
- Bột mì
- 1 chén dầu
- 1 hộp đậu Hà Lan hột (petits pois)
- 1 hộp cà chua - Hành lá, ngò, lá thơm
- 100g củ hành nhỏ + ½ củ tỏi to
- Nước mắm, muối, tiêu, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch, chặt miếng to cạnh độ 4cm. Ướp muối + tiêu + bột ngọt + hành tỏi bằm nhỏ, để gà độ 30 phút cho gà thấm đều gia vị.

2. Chế biến

- Bắc chảo nóng, cho dầu vào, dầu sôi cho hành tỏi bằm nhỏ vào cho thơm, cho gà vào chiên sơ cho gà hơi vàng, gắp ra.

- Lấy soong khác, đổ 2 muỗng xúp dầu vào, cho chút hành tỏi bằm nhỏ vào cho thơm, cho cà hộp vào xào, cho chút muối và chút đường vào, nhắc xuống, lấy chén múc ra ½ lượng cà.

- Cho gà + lá thơm và đổ 1 lít nước sôi vào soong cà, đậy nắp hầm.

- Gà gần mềm, cho đậu hộp + nấm hộp vào, nấu độ 10 phút. Quậy 1 muỗng xúp bột mì với 2 muỗng xúp nước lạnh cho tan đều, đổ vào nồi gà cho nước gà được sền sệt, nêm nước mắm + bột ngọt cho vừa ăn, và để thêm ½ cà còn lại trước khi nhắc nồi thịt xuống.

3. Trình bày

- Múc gà ra dĩa hình bầu dục, trên dĩa rắc thêm tiêu và ngò cho thơm ngon.

Món này ăn nóng với bánh mì hoặc cơm.

* Gà Nấu Hạt Điều, Táo Tàu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà độ 1,3kg - 1,5kg
- 100g măng khô - 50g táo tàu
- 1 cọng poireau (cọng tỏi tây)
- 1 muỗng xúp dầu mè
- 12 tai nấm đông cô (hoặc nấm hương)
- 100g hạt điều
- 1 củ hành tây
- 1 củ tỏi
- Bột năn - gia vị

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch, lóc lấy nạc, xắt miếng vừa ăn (độ 2 x 3cm) ướp gia vị: tỏi bằm nhỏ, muối, tiêu, bột ngọt. Lòng gà làm sạch, mề tỉa hoa, gan xắt miếng, xương gà cho vào nồi nước sôi (độ ½ lít) hầm lấy nước lèo.

- Hạt điều: tách đôi, lau sạch cát, cho vào chảo mỡ chiên vàng.
- Táo tàu: ngâm nước, rửa sạch, cắt đôi, tách bỏ hột.
- Cà rốt: gọt vỏ, tỉa hoa, cắt dày 5 ly, xào sơ nêm gia vị.
- Nấm: ngâm nước, rửa sạch cắt đôi, xào sơ nêm gia vị.
- Măng khô: ngâm nước, luộc mềm, cắt khúc 1 x 4cm.
- Tỏi tây: cắt khúc 1cm. Hành tây: tỉa lá cạnh 3cm.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu nóng, cho thịt gà vào chiên sơ.
- Bắc chảo dầu khác, cho tỏi bằm vào phi vàng, cho tỏi tây vào xào, cho gà vào xào đều. Tiếp theo cho nấm, măng, cà rốt vào xào. Cho thêm đường, xì dầu, nước mắm ngon, bột ngọt. Cho nước lèo vào hầm độ 15 - 20 phút.
- Khi tất cả chín mềm, cho táo tàu vào xào đều. Cho bột năn hòa nước lạnh vào sanh sánh. Nêm lại vừa ăn, cho dầu mè vào, nhấc xuống.

3. Trình bày

Múc thịt ra dĩa, xếp thịt gà theo dạng gà nằm, trên rải hạt điều, tiêu, ngò.

Món ăn dùng nóng với cơm hoặc bánh mì, chấm xì dầu có ớt xắt khoanh.

* Gà Nấu Nấm Đông Cô

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu 1,5kg - 10 tai nấm đông cô
- 200g nấm rơm búp - 1 trái dừa xiêm
- Ngò, 2 trái cà chua - 2 trái ớt - 100g bột năn
- Gia vị: tỏi + tiêu + bột ngọt + đường + dầu chiên.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, chặt từng miếng vừa ăn, lòng gà tỉa hoa.

Ướp: tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi giã thật nhuyễn để thịt thấm 30 phút, chiên vừa vàng (lửa to, mỡ ít).

- Nấm đông cô: gọt chân sạch, rửa sạch, ngâm nước 30 phút (nước dùng lại).
- Nấm rơm búp: gọt sạch, ngâm nước muối, rửa sạch trụng qua nước sôi, dội lại nước lạnh, xào sơ nêm tiêu + muối + bột ngọt + đường.
- Cà + ớt: tỉa hoa.
- Bột năng: hòa với nước lạnh.

2. Chế biến

Nước ngâm nấm + nước dừa xiêm nấu sôi cho gà vào nấu lửa riu riu + đường + muối + nấm đông cô (không được quậy).

Gà mềm cho nấm rơm vào + bột ngọt. Cuối cùng cho bột năn hòa với nước lạnh vào hơi sanh sánh.

3. Trình bày

Xếp gà lại như dáng gà đang nằm, xen kẽ nấm đông cô + nấm rơm. Ngò + cà + ớt để ở giữa. Món này dùng với bánh mì + muối tiêu chanh. Có thể trang hoàng trứng luộc tỉa hoa vào món ăn.

* Cánh Gà Nấu Măng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 12 cánh gà nhỏ
- 100g đậu Hà Lan hộp
- 1 trái dừa xiêm
- 1 củ gừng nhỏ
- 1 trái cà chua
- 1 chiếc lạp xưởng khô mập
- 2 muỗng xúp rượu trắng
- 1 củ hành tây
- Hành tím - tỏi - 2 trái ớt
- ½ muỗng cà phê nước tro tàu
- 2 nhánh tỏi tây (tươi, lớn, lá xanh)
- 200g măng tre tàu hoặc 1 hộp măng tây nhỏ.
- Gia vị gồm: tiêu, muối, đường, bột ngọt, xì dầu, nước mắm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cánh gà rửa sạch, trụng sơ rồi đem ra rút xương phần lớn của cánh (có thể nấu không cần rút xương), cắt lạp xưởng thành cọng nhét vào thay xương gà. Ướp cánh gà với tiêu + bột ngọt + muối + hành tỏi bằm để thấm.

- Măng luộc mềm với muối, khi chín vớt ra xắt lát mỏng 1,5 x 5cm. Nếu dùng măng hộp thì cắt đôi, bỏ nước. Cọng tỏi tây trắng cắt khúc 3cm, chẻ đôi.

- Đậu Hà Lan luộc mềm với nước sôi + ½ muỗng cà phê nước tro tàu + chút muối cho đậu mau mềm và được xanh, xả lại nước lạnh, để ráo.

- Cà + ớt: tỉa hoa.

- Lá tỏi tây + hành tây: tỉa lá.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu nóng, cho gà vào chiên sơ.

- Bắc chảo dầu khác, cho gừng và tỏi tây, cho gà vào xào đều, rồi cho măng vào + rượu + đường + xì dầu vào xào đều. Cho nước dừa vào ngập gà, hầm mềm, để lửa nhỏ, hớt bọt.

- Khi gà mềm cho đậu Hà Lan vào trộn đều. Nêm thêm bột ngọt + nước mắm + tiêu cho vừa ăn. Cho hành tây + lá tỏi tây trộn đều rồi nhắc xuống.

3. Trình bày

Múc măng và đậu Hà Lan vào giữa dĩa, chung quanh xếp cánh gà. Xen kẽ xếp lá hành tây và lá tỏi tây. Trên mặt xếp hoa cà, hoa ớt.

- Dùng nóng với bánh mì, chấm xì dầu với ớt xắt khoanh.

* Gà Nấu Nho

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu 1,5kg
- 1/6 trái khóm
- 1 trái dừa xiêm
- Ngò, 1 trái cà, 1 trái ớt
- 600g nho tươi
- 50g hột điều dầu màu đỏ
- 2 củ cà rốt
- 300g khoai tây loại vừa
- Tỏi + tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu chiên
- 3 muỗng xúp bột năn hòa 2 muỗng xúp nước lạnh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: chặt từng miếng vừa ăn ướp: tỏi giã nhuyễn + tiêu + muối + bột ngọt + chút đường để gà thấm 30 phút đem chiên gà vàng (lửa to, mỡ ít), vớt gà ra để ráo dầu.

- Nho: 2/3 lột vỏ, chẻ đôi bỏ hột, còn lại ½ trình bày.

- Khóm: gọt vỏ bỏ cùi, băm nhuyễn.

- Hột điều đỏ: mỡ vừa nóng cho hột điều vào đảo nhanh tay nhắc xuống rây lại bỏ hột.

- Cà + ớt: tỉa hoa.

- Tỏi: giã thật nhuyễn.

- Khoai tây: luộc vừa chín bóc vỏ, tỉa hoa.

- Cà rốt: gọt vỏ, tỉa hoa xào sơ nêm tiêu + muối + bột ngọt.

2. Chế biến

Dầu phi tỏi + khóm + nho lột vỏ + màu hột điều đỏ + gà xào lên thật thấm + đường + muối + nước dừa xiêm + chút nước để lửa riu riu, gà gần mềm + khoai tây + cà rốt + bột ngọt. Nêm lại vừa ăn, gần nhắc xuống cho chút bột năn hòa nước lạnh cho vào sanh sánh.

3. Trình bày

Xếp gà ra dĩa, xếp lại dáng gà đang nằm, xung quanh để khoai tây + cà rốt + nho tươi. Giữa để cà + ớt tỉa hoa. Rải ngò lưa thưa cho đẹp.

Món này dùng với bánh mì.

* Gà Nấu Sữa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái tơ - 200g nấm rơm búp hoặc 1 hộp nấm
- 1 hộp sữa tươi hoặc 100g sữa bột quậy trong 1 chén nước
- 150g kem sữa (Crème fraiche).
- 2 muỗng bột mì - 2 muỗng bơ, dầu ăn
- 1 củ hành tây, tỏi, tiêu, muối, bột ngọt, đường
- ½ ổ bánh mì săng-quít (sandwich)
- 2 ổ bánh mì, 100g cải soong, 1 củ cải trắng, vài cọng cần.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, chặt từng miếng to (lúc chặt nên lưu ý để sau này khi trình bày ra dĩa có thể sắp lại được hình dạng con gà). Ướp hành tỏi giã nhỏ + tiêu + muối + bột ngọt trong ½ giờ cho gà thấm gia vị.

Đầu + cổ + chân gà + củ cải + cần: Nấu lấy nước ngọt độ ½ chén. Nêm muối + tiêu vừa ăn.

- Nấm rơm: Gọt sạch, ngâm nước muối độ 5 phút vớt để ráo. Đổ nấm vào nồi nước sôi chần sơ nấm. Nếu mua nấm hộp thì khỏi phải qua giai đoạn trên.

- Bánh mì săng-quít: Cắt lát dày 1cm, cắt mỗi lát ra làm 2 hình tam giác, cho vào chảo dầu nóng chiên vàng.

2. Chế biến

- Chảo dầu nóng, cho gà vô chiên vàng. Vớt gà ra để vào soong và cho đầu cổ gà vào đổ nước đậy nắp lại cho mau chín, gà mềm cho nấm vào.

- Bắc chảo nóng cho bơ vào, bơ sôi cho hành tỏi bằm nhuyễn vô cho thơm, cho bột mì vào quậy đều, nhanh tay, tiếp đến cho sữa tươi đã quậy đều trong hột gà vào. Đổ hỗn hợp này vô soong gà. Nấu sôi lên, nêm lại vừa ăn. Nhắc xuống và để kem sữa vào.

3. Trình bày

Sắp gà lên dĩa hình bầu dục (sắp theo hình dáng con gà), chung quanh để nấm rơm. Ngoài vành dĩa sắp xen kẽ bánh mì chiên và cải soong. Trên mình gà để ngò băm nhuyễn.

Món ăn nóng với bánh mì và muối tiêu.

* Gà Mái Tơ Nấu Nấm Tổ Ong

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái tơ nặng 2kg
- 70g bánh mì ngọt
- 15cl sữa tươi
- 1 trứng gà - 2cl rượu vang trắng
- 50g gan heo
- 150g nấm tổ ong
- Gia vị: muối, tiêu, đường, bột ngọt, hành, ngò, nhục đậu khấu.

II. CÁCH THỰC HIỆN

Gà làm lông sạch, rửa để ráo nước. Lấy hết bộ đồ lòng ra để riêng và tất cả phần mỡ bên trong ra.

Thắng một miếng mỡ gà trong một chảo nhỏ không dính, cho gan và tim vào xào sơ, kế đến cho mề vào xào với lửa rất nhỏ.

Nhúng 70g bánh mì ngọt trong 15cl sữa tươi, 1 trứng gà đã đánh và 2cl rượu vang trắng. Xay trong máy xay lẫn với tim gan mề. Thêm vào 50g gan heo xào hơi chín xắt lát với nấm tổ ong đã rửa sạch, cắt đôi theo chiều dài có xào sơ qua với bơ và 1 muỗng xúp ngò tây thái mỏng. Nêm muối, tiêu và nhục đậu khấu.

Nhồi tất cả hỗn hợp trên vào con gà mái tơ, khâu lại cho kỹ. Nấu 20 phút cho sôi, bớt lửa để riu riu. Gà chín vớt ra thố ăn nóng, kèm tiêu muối.

* Gà Nấu Ngoại Lai

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà 1,5kg
- 1/2kg bắp cải - 2 củ cà rốt
- Gia vị, ngò, cà, ớt
- 3 củ hành tây
- 4 muỗng xúp dầu ăn
- 2 muỗng xúp bơ đậu phộng
- 3 trái ớt Đà Lạt
- 1 muỗng cà phê bột cà ri

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch bỏ đầu, chân, chặt làm 6 miếng ướp gia vị cho vừa ăn.

- Ớt xắt miếng theo chiều dài, xắt sợi mỏng.
- Bắp cải xắt sợi nhuyễn
- Hành tây xắt sợi
- Cà rốt xắt sợi

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu cho gà vào chiên vàng.
- Bắc chảo dầu phi hành tỏi cho thơm để thịt gà, ½ hành tây + ½ bột cà ri + ớt + cà rốt, nêm gia vị cho vừa ăn, khi đã chín, lấy gà ra, cho bơ đậu phộng vào.
- Bắc chảo dầu phi hành tỏi cho thơm + ½ hành tây + bắp cải + ½ bột cà ri, nêm gia vị cho vừa ăn, xào chín.

3. Trình bày

Cho hỗn hợp bắp cải ra dĩa, trên xếp gà, rưới hỗn hợp cà rốt lên mình gà. Điểm thêm cà, ớt tỉa hoa cho đẹp. Ăn nóng.

* Gà Nấu Ragu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà độ 1,5kg
- 2 củ cà rốt
- 2 ổ bánh mì
- 1 củ hành tây
- 2 muỗng xúp bột năn
- 7 lá thơm - Dầu ăn, ngò
- 100g củ hành nhỏ + ½ củ tỏi
- 1 trái dừa xiêm
- 200g cà hộp (hoặc 300g cà chua chín)
- 200g khoai tây loại bằng ngón chân cái
- Tiêu, muối, nước mắm, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch, chặt ra từng miếng to cạnh độ 4cm.
- Khoai tây rửa sạch, luộc sơ, lột vỏ, củ to chẻ đôi.
- Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, tỉa hoa lá tùy thích.
- Cà chua (nếu dùng cà trái, tuy nhiên dùng cà hộp ngon hơn): Trụng sơ nước sôi, lột bỏ vỏ, bằm nhỏ, bỏ hột.
- Củ hành nhỏ + tỏi lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, bằm nhỏ.
- Hành tây lột vỏ, rửa sạch, xắt dọc theo củ có bản độ 1,50cm.
- Ướp gà: Cho vào gà: hành tỏi bằm nhỏ + một chút muối + tiêu + 1 muỗng cà phê đường + ½ muỗng cà phê bột ngọt, trộn đều, để độ ½ giờ cho gà thấm đều gia vị.
- Bánh mì xắt lát mỏng dày độ 1cm.

2. Chế biến

Bắc chảo nóng, cho 1/3 chén dầu nước vào, dầu sôi cho vài tép tỏi đập giập vào cho thơm, cho gà vào, chiên sơ cho thịt gà săn, cho cà hộp vào, xào

đều cho gà thấm đỏ cà, kế cho khoai tây + cà rốt và lá thơm, nêm chút nước mắm + bột ngọt cho vừa ăn, xào độ 10 phút, nhắc xuống.

Cho nước dừa tươi vào soong, cho thêm 1 chén nước lạnh, cho chút muối và vài lát củ hành xắt mỏng vào cho thơm, bắc lên bếp nấu sôi, cho gà vào (nước phải ngập gà, nếu thiếu cho thêm nước sôi), nêm chút nước mắm + đường + bột ngọt cho vừa ăn, nấu lửa riu riu cho gà gần mềm, cho khoai tây + cà rốt + lá thơm vào, tiếp tục nấu. Khi tất cả đều mềm, bột năn quậy với 1/3 chén nước lạnh cho đều, cho vào soong gà cho nước nấu được sanh sánh, nêm lại cho vừa ăn, gần nhắc xuống cho hành tây vào.

3. Trình bày

Cho gà ra thố (gắp lá thơm ra bỏ) trên rắc thêm tiêu và ngò cho thơm. Món này dùng nóng với bánh mì.

* Gà Nấu Kiểu Tây Ban Nha

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà 1,5kg - 2kg
- 200g dăm bông
- Trái ớt Đà Lạt to
- 1/2kg gạo thơm
- 1 củ su hào
- 100g cà chua xay
- 3 lá thơm - 100g bơ
- 10 gan gà hay 100g xúc xích
- 100g đậu côve - 4 trái cà chua
- 50g tỏi nguyên củ
- 2 muỗng xúp rượu
- 1 củ cà rốt - 1 hộp đậu
- Gia vị, ngò, cà, ớt
- 50g hành tím nguyên củ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch mổ moi ướp gia vị trong và ngoài con gà. Xoa bơ chung quanh gà. Xếp gà vào vỉ nướng rưới rượu + tỏi đập dập + lá thơm, hành tím nguyên củ đập dập đem nướng gà chín và vàng, đem xuống phết bơ. Chặt miếng vừa ăn.

- Su hào + cà rốt + cà chua + đậu côve + ớt Đà Lạt xắt hạt lựu xào với bơ nêm gia vị vừa ăn. Mỗi thứ để riêng (hay luộc chín).

- Gạo vo sạch, xào với bơ và cà chua xay đem nấu chín.

- Gan gà luộc chín thái hạt lựu.

- Dăm bông thái hạt lựu, đậu bỏ nước lấy hột.

2. Chế biến

- Các loại rau + gan + jambon xào chung lại với bơ, nêm gia vị vừa ăn.

- Cơm nấu chín, trộn hỗn hợp rau vào cho đều.

3. Trình bày

Cho cơm ra dĩa trên xếp gà điểm thêm cà ớt tỉa hoa, ngò cho đẹp. Ăn nóng (lấy nước nướng gà làm xốt rưới lên cơm).



* Gà Nhồi Xôi

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ lít nếp thơm - 1 con gà da dày để rút xương
- 1 cặp lạp xưởng - 100g thịt nạc lưng
- 100g tôm khô - Dầu ăn - 1 củ hành to
- Tỏi, tiêu, muối - 1 muỗng xúp mật ong
- Bột ngọt, đường - 4 muỗng xúp bột mì

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: Làm sạch, mổ phía dưới bụng lấy bộ lòng ra và rút xương.
- Lạp xưởng: Nướng chín, xắt hạt lựu.
- Thịt nạc + lòng gà: Xắt hạt lựu.
- Tôm khô: Rửa sạch để ráo.
- Bắc chảo dầu nóng, phi hành tỏi cho thơm cho củ hành xắt hạt lựu vào xào, cho tiếp lòng gà + thịt nạc + tôm khô vào xào. Nêm gia vị cho vừa ăn. Nhắc xuống trộn lạp xưởng vào.
- Nếp: vo sạch, xôi chín với một chút muối.
- Trộn hỗn hợp: xôi + lạp xưởng + tôm khô + lòng gà + thịt nạc + một chút bột ngọt. Nêm vừa ăn.

2. Dồn nhân vào gà

1. Dồn nhân vào gà đã rút xương, dùng kim chỉ may kín bụng gà lại. Đem gà hấp chín.

2. Lăn gà vào bột mì khô cho áo đều con gà. Bắc chảo thật nhiều dầu và khử hành tỏi cho thơm, chiên gà lại cho vàng.

3. Trình bày

Đặt gà lên dĩa hình bầu dục, dùng dao xắt khoanh gà nhưng vẫn sắp tiếp các khoanh gà lại để giữ nguyên hình dạng con gà. Xung quanh dĩa có thể để ít xà lách lót phía dưới và sắp xen kẽ dưa kiệu chua + cà rốt để trang hoàng.

Ghi chú

Có thể sau khi dồn xôi vào bụng gà, may kín bụng lại, đem gà đút lò.

Thỉnh thoảng thoa lên mình gà lớp dầu cho nóng. Gà gần chín thoa lên một lớp mật ong đã pha loãng với dầu cho gà có màu vàng óng và đẹp.

* Gà Nướng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái tơ 1kg - 2kg, - 5 trứng gà - 50g bột mì
- 100g bơ, 1 hộp khoai tây rán - 1 củ hành tây
- 1 muỗng xúp nước tương - 100g thính bánh mì
- Gia vị - Cà, ớt ngò - ½ muỗng xúp mù tạt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch mổ phanh đằng lưng hay bụng tùy thích, để ráo nước. Dùng chày đập nhẹ tay cho gà mềm, ướp gia vị + nước tương để 30 phút cho thấm + mù tạt trộn đều.

- Cà tỉa hoa xắt miếng.
- Ớt tỉa hoa.
- Hành tây xắt miếng ngâm giấm + đường.
- Trứng gà: 3 trứng luộc chín cắt miếng.
- Còn 2 trứng lấy tròng đỏ quậy đều.
- Bột mì + thính bánh mì trộn đều.

2. Chế biến

Vỉ nướng thoa dầu, xếp gà nằm lên trên, rưới bơ đem nướng vàng. Lấy ra thoa lòng đỏ trứng lăn hỗn hợp bột lên mình gà cho đều đem nướng trở lại cho chín vàng đều, rưới bơ lên. Đem ra chặt từng miếng vừa ăn.

3. Trình bày

Xếp gà ra dĩa chung quanh để trứng + hành tây, cà. Điểm bông cà + ớt, ngò cho đẹp.

Ăn nóng với khoai tây rán.

* Gà Nướng Lá Chanh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 ức gà - 1 củ hành tây
- 24 lá chanh tơ non
- 24 cây tăm tre
- 100g củ sen ngâm giấm
- 2 muỗng xúp mè
- 1 muỗng xúp dầu mè
- Muỗng xúp rượu thơm
- 1 củ cải trắng
- 1 củ cà rốt
- Gia vị, ngò, cà, ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà rửa sạch lóc lấy thịt, bỏ xương dùng chày dần cho thịt mềm ra, ướp nước hành tỏi + gia vị + dầu mè + rượu thơm để ½ giờ cho thấm.
- Mè rửa nước để ráo rang vàng.
- Hành tây cắt miếng ngâm giấm đường.
- Củ cải trắng + củ cà rốt tỉa hoa ngâm giấm đường.

2. Chế biến

- Thịt gà xắt miếng vừa ăn, lăn qua mè, cuốn lại bằng lá chanh, ghim tăm, đem nướng chín, phi dầu thơm.

3. Trình bày

Xếp củ sen, cà rốt, củ cải trắng, hành tây chung quanh dĩa, giữa để thịt gà. Điểm thêm cà, ớt tỉa hoa cho đẹp. Chấm muối tiêu hay tương xí muội + chanh muối tiêu.

* Gà Nướng Ô Mai

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái tơ 1,2kg - 1,5kg
- 100g xà lách soong
- 50g xí muội trái đã ngâm mềm
- 1 muỗng mật ong

- 2 muỗng xúp tương xí muội
- 50g đậu phộng rang vàng giã nhỏ
- 1 cây xà lách Đà Lạt
- 1 trái dừa xiêm, gia vị
- 1 muỗng mạch nha, màu cam
- 1 muỗng dầu mè, dầu ăn
- 1 muỗng bột năn
- 1 trái chanh
- 2 trái ớt, ngò
- 2 trái cà chua
- 50g hành đỏ
- 1 củ tỏi, 1 củ hành tây

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch, chặt miếng vừa ăn, ướp gà với: xí muội trái bằm nhuyễn, 1 muỗng cà phê tương xí muội, 1 muỗng cà phê bột ngọt, 1 muỗng xúp đường, dầu mè, 1 muỗng xúp xì dầu, 1 muỗng cà phê muối, hành tỏi bằm nhuyễn để thấm.

- Rau lặt sạch, rửa sạch để ráo.

- Cà chua, ớt: tỉa hoa.

2. Chế biến

- Cho nước dừa xiêm vào chảo đun sôi, cho gà và cả nước ướp vào nồi hầm mềm, vớt gà ra để ráo.

- Xếp gà lên vỉ nướng (có thoa mỡ, dầu). Thoa da gà với hỗn hợp: mật ong, mạch nha, bột năn , nước chanh, màu cam.

- Đun nóng thùng nướng trước 10 phút, cho gà vào mâm, rồi đặt mâm gà vào thùng nướng.

- *Nước xốt*

Phi hành tỏi thơm cho nước hầm gà vào, cho thêm dầu điều, màu cam, nêm vừa ăn. Cuối cùng cho bột năn hòa nước lạnh vào sanh sánh là được.

3. Trình bày

- Xếp rau chung quanh dĩa, rau xà lách soong ở giữa, trên rau xếp thịt gà theo dáng gà nằm. Trên gà rải đậu phộng rang. Xếp hoa cà, ớt, ngò lên dĩa.

Dùng nóng với bánh bao hấp hoặc chiên hay bánh mì. Dọn kèm chén nước xốt và xì dầu có ớt xắt khoanh.

* Gà Ngũ Sắc

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu 1,7kg
- 1 củ cải trắng
- 2 củ hành tây trắng
- 1 củ cà rốt - 1 củ dền
- 100g đậu Hà Lan dẹp
- 100g kiệu chua - ½ nấm hộp
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + 4 tép tỏi + dầu ăn + ¼ trái chanh + xì dầu + giấm + 50g bột năng + 1 muỗng xúp mật ong.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, chặt đầu cánh, chặt đùi gà dùng dao nhọn xăm đều vào bên trong gà, ướp gà: tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu mè. Để gà thấm 30 phút. Nước dừa xiêm nấu sôi cho ngũ vị hương + tỏi phi.

- Đinh, hồi, quế rang sơ + gà. Hầm cho gà vừa mềm vớt ra để ráo. Thoa vào da gà bột năn khô, dầu mè + mật ong + chanh + chút màu hột điều đỏ. Đem gà xối dầu cho gà chín vàng, lấy gà ra chặt từng miếng vừa ăn.

- Cà rốt + củ cải trắng bào mỏng, ấn dợn sóng dài 5cm ngang 0,5cm bóp chút muối xả sạch, ngâm giấm + đường. Khi dùng vắt ráo.

- Củ dền: gọt vỏ, thái dài 5cm, ngang 0,5cm, luộc chín xào sơ + gia vị.

- Đậu Hà Lan: nấu sôi cho chút muối + nước tro tàu (1/2 muỗng cà phê). Đậu vừa chín vớt ra rửa sạch, để ngâm qua nước đá 5 phút. Để ráo.

- Hành tây: bào mỏng ngâm giấm + đường. Khi dùng vắt ráo.

- Kiệu: thái sợi.

- Đinh hồi quế: Rang sơ.

- Nấm hộp: bỏ nước, xào sơ + gia vị. - Tỏi bằm nhuyễn, phi vàng.

3. Trình bày

Xếp gà ra dĩa, xung quanh xếp: cà rốt, củ cải trắng, đậu que, nấm, hành tây, kiệu, củ dền. Rải ngò cà ớt cho đẹp.

Món này dùng với xì dầu ớt thái khoanh.

Dọn kèm dĩa bánh mì sandwich hoặc bánh mì lạt xắt khoanh.

* *Gà Phù Dung*

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà 1,5kg
- 200g nấm rơm
- 1 muỗng xúp xì dầu
- 1 củ cà rốt
- 100g gừng non
- 200g bột giòn
- 100g đậu Hà Lan trái
- 1 muỗng xúp dầu mè
- Gia vị, ngò, cà, ớt
- 1 củ hành tây - ngò
- 1 chén nước cơm rượu
- 3 tép hành lá
- ½ muỗng cà phê thuốc tiêu mặn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch chặt đầu, cánh, đùi, phao câu, còn mình lóc bỏ xương lấy thịt xắt miếng vừa ăn, ướp gia vị + xì dầu + dầu mè để ½ giờ cho thấm, lăn qua bột giòn chiên vàng.

- Xương gà nấu lấy nước lèo.

- Cà rốt tỉa hoa xào sơ.

- Đậu luộc trong nước sôi có thuốc tiêu mặn cho sạch, rửa sạch xào sơ.

- Nấm gọt sạch ngâm nước bột cho trắng, rửa sạch xào sơ.

- Gừng xắt lát mỏng.

2. Chế biến

Bắc chảo dầu phi hành tỏi cho thơm, để gừng, cà rốt + đậu + nấm + nước dùng + nước cơm rượu + xì dầu nêm vừa ăn, cho tí bột năn hòa nước vào cho xốt sền sệt để dầu mè và hành tây xắt nhỏ + hành tây, nhắc xuống.

3. Trình bày

Xếp thịt gà ra dĩa, chế xốt lên mình gà, điểm thêm ngò, cà, ớt, tỉa hoa cho đẹp. Ăn nóng với nước tương + tương ớt.

* Cánh Gà Rang Me

I. NGUYÊN LIỆU:

- 12 cánh gà ta loại nhỏ
- 1 vắt me chín
- 50g hột điều đỏ
- 1 muỗng cà phê bột năn
- 100g bột giòn khô- Ngò, ớt
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + 6 tép tỏi + xì dầu + dầu ăn + dầu mè

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cánh gà: rửa sạch, để thật ráo. Dùng dao nhọn xàm đều vào cánh gà. Ướp vào cánh gà:

• 1 muỗng cà phê tiêu
• 1/2 muỗng cà phê muối
• 1 muỗng cà phê bột ngọt
• 1 muỗng xúp đường
• 1 muỗng xúp tỏi bằm
• 1 muỗng cà phê dầu mè

Để cánh gà thấm 1 giờ.

Lăn cánh gà qua bột giòn khô. Chảo dầu nóng cho cánh gà vào chiên vàng (chiên lửa trung bình, cánh gà vàng lấy ra để ráo).

- Me: cho nước ấm vào me, quậy đều, rây lại. Lấy 2 muỗng xúp nước me đặc, bỏ hột.

- Hột điều đỏ: 2 muỗng xúp dầu vừa nóng cho hột điều vào đảo nhanh tay, nhắc xuống rây bỏ hột.

- Tỏi: đập dập, bóc vỏ, giã nhuyễn.

- Ngò: lặt bỏ cọng, rửa sạch, để ráo.

- Cà, ớt: tỉa hoa.

- Bột năn: cho 2 muỗng xúp nước lạnh vào quậy đều.

2. Chế biến

Chảo nóng cho 2 muỗng xúp dầu + tỏi bằm phi vàng. Cho me + 1 muỗng xúp màu hột điều đỏ + 3 muỗng xúp đường + 1 muỗng cà phê bột ngọt + ½ muỗng cà phê muối + ½ muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng xì dầu + bột năn hòa nước lạnh cho vào, nêm lại vừa ăn, trộn lên thật đều, cho cánh gà vào xốc đều cho thấm cánh gà, nhắc xuống.

3. Trình bày

Xếp cánh gà ra dĩa. Rải ngò, cà ớt tỉa hoa xung quanh cho đẹp.

Món này dùng với muối tiêu chanh.

* Gà Rau Câu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2 con gà to	- 10g rau câu
- Ngò, muối, tiêu	- Xì dầu, bột ngọt
- 1 củ cà rốt	- 10 khuôn thiếc tròn vừa
- 5 trứng cút	- Dầu chiên gà, thoa khuôn
- 1 lát dăm bông	- 10 tai nấm đông cô

- 1 muỗng rượu thơm (xem cách làm bài patê gan)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chế biến

- Gà làm sạch cho vào ½ lít nước nấu chín mềm vớt ra, lọc lại cho trong, nước luộc dùng để nấu rau câu.

- Đem gà luộc ướp với tiêu, hành, tỏi, ngò rượu thơm, sau đó đem chiên vàng vớt ra để ráo mỡ. Lóc lấy thịt gà thái miếng dầy 1cm.

- Trứng cút luộc cắt làm đôi.

- Dăm bông thái ra 10 miếng vuông nhỏ.

- Nấm đông cô luộc chín, thái bỏ chân.

- Cà rốt tỉa hoa 10 cái, luộc chín.

- Xếp dăm bông + trứng cút + nấm + thịt gà vào khuôn tròn đã thoa mỡ, giữa khuôn để cà rốt tỉa hoa và ngò (sắp sao cho đẹp mắt).

- Rau câu ngâm nước 20 phút rửa sạch. Lường 1 chén vun rau câu thì chén rưỡi nước luộc gà, cho hỗn hợp này lên bếp nấu cho tan rau câu, vớt bọt nêm vừa ăn nhấc xuống để hơi nguội.

2. Trình bày

Cho gà vào khuôn: đổ nước nấu rau câu vào khuôn đã có sẵn thịt gà, trứng cút...

- Để đặc lại cho vào tủ lạnh.

- Khi dùng trút rau câu ra dĩa.

- Món này ăn lạnh và ăn đầu tiên trong bữa tiệc.

* Gà Rô Ti

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà độ 2kg	- 1/2 củ tỏi to
- 100g củ hành nhỏ	- 1/2 muỗng cà phê tiêu
- 1 trái dừa xiêm	- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- Nước mắm, muối	- Dầu ăn, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch, chặt ra từng miếng to cạnh độ 5cm.

- Cho thịt gà vào thau, ướp vào gà ½ muỗng cà phê muối + 1/3 muỗng cà phê tiêu + ½ muỗng cà phê bột ngọt + ½ hành tỏi bằm nhỏ, để độ 1 giờ cho gà thấm đều gia vị.

2. Cách rô ti gà

- Cho dầu vào chảo cho nóng, cho ½ hành tỏi bằm nhỏ còn lại vào. Khi hành tỏi đã thơm, cho từng miếng gà vào, chiên cho hơi vàng, gắp ra dĩa.

- Bắc chảo khác, cho gà đã chiên vào, xong chế nước dừa xiêm vào cho xăm xắp gà, nêm bột ngọt + chút nước mắm, đun nhỏ lửa cho gà mềm và thấm đều nước dừa, nêm lại cho vừa ăn. Đun đến khi nước dừa hơi cạn và còn sền sệt là được.

3. Trình bày

Múc gà ra dĩa, rắc thêm tiêu và ngò lên cho thơm. Gà này thường ăn chung với bánh mì và một dĩa rau xà lách trộn dầu giấm.

* Gà Tây Rô Ti Chanh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 800g thịt gà tây filet - 2 trái chanh nguyên
- 1 muỗng bột mì - ½ gói bột xúp cà
- 2 muỗng dầu ăn - 300g bơ - Tiêu, muối, ngò tây

II. CÁCH THỰC HIỆN

Dùng nước nóng rửa 2 trái chanh. Một trái vắt lấy nước, trái thứ nhì xắt khoanh mỏng, chừa lại 3 - 4 lát để trang trí.

Ướp tiêu và muối vào thịt gà. Sau đó lăn bột cho đều. Đun dầu trong chảo. Bỏ thịt vào chảo chiên cho vàng đều.

Rưới nước của trái chanh pha thêm 5cc nước. Rắc các khoanh chanh xắt mỏng lên và đổ vào ½ gói bột nước xúp gà. Đậy nắp chảo và để ninh trong 45 phút với lửa riu riu. Thỉnh thoảng tưới nước chiên lên miếng thịt gà. Có thể thêm nước vào nếu quá khô, khoảng 10 phút trước khi nhắc xuống, thêm bơ vào. Để lửa riu riu.

Lấy thịt ra, xắt thành khoanh đều, đặt lên dĩa, chen vào các khoanh chanh xắt mỏng, và rắc ngò tây lên.

Ăn kèm rau xà lách.

* Gà Rút Xương (cách 1)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà 2kg - 400g thịt nạc dăm
- 1 củ hành tây - Tiêu, muối, bột ngọt
- Nấm hương - Nấm mèo, 1 muỗng mật ong
- Tỏi, bún tàu - Cải xà lách, khoai tây
- 2 ổ bánh mì - 1 muỗng xúp bột mì

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch, cắt bỏ chân, rút xương.
- Thịt nạc dăm bằm nhỏ.
- Nấm hương, củ hành tỏi, nấm mèo rửa sạch, bằm nhỏ.
- Bún tàu ngâm nước cất ngắn 3cm.

- Khoai tây luộc chín xắt hột lựu.

- Nhân: trộn thịt nạc, nấm hương, hành tỏi, bún tàu, nấm mèo, khoai tây + 1 muỗng xúp bột mì, trộn đều nêm vừa ăn.

2. Cách nướng gà

- Nhồi nhân vào gà, dùng kim chỉ may lưng gà lại, cho gà vào lò nướng (khi nướng rưới dầu lên gà cho mướt).

- Độ 1 giờ 30 phút gà chín, phết lên mình gà một lớp mật ong, nướng thêm độ 2 phút đem ra để nguội, rút chỉ trên lưng ra (nhớ cắt từng mối rồi rút, đừng rút một lượt sẽ rách da gà).

3. Trình bày

- Khi ăn xắt ra từng lát dầy độ 1cm, để trên dĩa xà lách.

Gà này ăn với bánh mì, muối, tiêu, chanh.

* Gà Rút Xương Bỏ Lò (cách 2)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà 2kg
- 200g gatê gan
- 1 củ cà rốt
- 300g thịt nạc dăm
- 2 hột gà
- 2 trái cà chua chín cây
- 200g dăm bông
- 8 trái ôliu đen
- 50g đậu que
- 50g bơ để rưới lên mình gà
- 100g cải soong, xà lách
- 2 muỗng xúp bột năn
- Tiêu, bột ngọt, muối, ngò, củ hành nhỏ, tỏi, dầu, giấm, đường

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: rút xương, cắt bỏ chân rửa sạch để ráo.
- Bọng gà: lóc lấy bớt thịt quết nhuyễn như thịt nạc.
- Thịt nạc dăm, dăm bông quết nhuyễn.
- Cà rốt luộc chín, cắt khúc dài 10cm, xong chẻ lại làm 6 theo chiều dọc.
- Đậu que tước bỏ chỉ luộc chín.
- Ô liu chẻ làm hai, lấy hột ra.
- Hành tỏi xắt mỏng, bằm nhỏ (1/2 củ tỏi + 6 củ hành)

- Cho thịt gà, thịt heo, dăm bông, patê gan vào chung 1 thau, hột gà lấy 2 lòng đỏ cho vào, rây 2 muỗng xúp bột năn vào, kế cho hành tỏi bằm nhỏ trộn đều nêm muối, tiêu, bột ngọt, nếm thử vừa ăn là được.

- Cho nhân này vào gà đã rút xương, cứ đổ một lớp nhân thì xếp xen kẽ 1 cọng cà rốt, 1 hàng ô-liu, 1 hàng đậu que dọc theo con gà, xong đổ lên một lớp nhân khác và xen kẽ như trên để khi xắt ra, gà có nhân đốm đen, xanh đỏ mới đẹp. Trên cùng là lớp nhân. Như vậy gà có 3 lớp nhân, 2 lớp cà rốt, ôliu, đậu que.

2. Nướng gà

- Cho gà vào vỉ đã thoa bơ, để gà vào lò nướng. Khi nướng độ 15 phút thì nhớ phết bơ lên mình gà cho thơm. Nướng độ 1g30 phút da gà vàng là đã chín.

THỊT GÀ XÀO VỚI ỚT ĐÀ LẠT















GÀ NƯỚNG ỐNG TRE



GÀ RÔ TI



CƠM GÀ ITALIE

3. Trình bày

- Gà chín, quấn giấy bạc trắng hoặc giấy viết thư màu trắng cắt tua quanh nhượng gà cho đẹp. Giấy cắt bề ngang độ 6cm, dài hết cả bề dài của khổ giấy, gấp đôi miếng giấy lại theo chiều dài, mặt trái giấy ra ngoài, dùng kéo cắt sâu vào mép giấy độ 2cm, cắt nhỏ độ 1 ly, cắt xong, gấp giấy ngược lại cho mặt phải ra ngoài dùng hồ dán cho 2 mép dính lại nhau. Bắt đầu dán mép tua này vào đùi gà, dán từ nhượng chân gà lên đến gần đùi, mép dán là mép đã trét hồ lúc nãy.

Sắp gà lên dĩa hình bầu dục, phía dưới gà để xà lách, cải soong và quanh thành dĩa để cà rốt tỉa hoa, cà chua xắt lát xen kẽ có thêm cải cho đẹp mắt. Khi dọn ăn, để thêm 1 dĩa muối tiêu, bánh mì và ½ chén dầu giấm (để tưới lên rau). Xem cách làm dầu giấm ở bài thịt bò đút lò.

* Gà Quay Chao

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu 1,3kg
- 3 muỗng xúp nước chao
- Xà lách Đà Lạt
- Khuôn thiếc nhôm
- 4 miếng chao đỏ
- Ngò, 3 cà, 3 ớt - dưa chua + kiệu
- Dầu nước, tỏi + tiêu + bột ngọt + đường, xì dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, chặt đầu, chặt đôi gà để gà thật ráo.

Nước ướp: tiêu + bột ngọt + chút đường + chút xì dầu + tỏi giã thật nhuyễn + 1 muỗng xúp nước chao + ½ miếng chao tán nhuyễn. Để gà ướp thấm ½ giờ trong hỗn hợp nước ướp.

- Cà: 1 trái tỉa hoa, 2 trái thái mỏng theo chiều ngang.

- Ớt: 1 trái tỉa hoa, 2 trái bào mỏng xéo.

Hỗn hợp rưới gà: 2 viên chao tán nhuyễn + 3 muỗng xúp dầu + bột ngọt + đường + nước chao + tỏi giã nhuyễn + 1 muỗng xúp nước lạnh.

2. Chế biến

Khuôn thiếc cho vài muỗng xúp dầu ăn + gà + hỗn hợp nước ướp gà cho lên bếp trực tiếp đút lò, trên mặt khuôn thiếc đậy nắp nồi rồi để lửa than trên, than dưới. Trở gà thường xuyên. Khi trở gà, rưới thêm hỗn hợp rưới gà vào gà để không bị khét dưới đáy khuôn. Đút lò đến khi gà vàng là được, chặt gà theo từng miếng vừa ăn.

3. Trình bày

Xà lách xếp dưới đáy dĩa, xếp gà lại như dáng gà đang nằm, xung quanh để dưa chua + kiệu. Cà + ớt tỉa hoa xen kẽ. Cà thái mỏng xếp chồng lên xà lách. Món này dùng với bánh mì + xì dầu, ớt xắt khoanh.



* Gà Quay Kíp Chấp

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu 1,4kg
- 4 trái cà chua, 2 trái ớt đỏ
- Ngò - Khuôn thiếc
- ½ chén kíp chấp
- Gia vị: tỏi + tiêu + muối + đường + bột ngọt + xì dầu
- Dầu ăn
- Xà lách Đà Lạt
- 2 hột vịt lạt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, chặt đầu. Chặt gà làm 2, khứa đùi gà cho thấm, ướp: tiêu + muối + bột ngọt + đường + tỏi giã thật nhuyễn + ½ kíp chấp + 3 - 4 muỗng xúp mỡ nước, để thịt thấm 30 phút.

- Cà: 3 trái thái mỏng theo chiều ngang.

- Ớt: 1 trái tỉa hoa, 1 thái mỏng xéo.

- Hột vịt lạt: luộc chín bóc vỏ dùng chỉ cắt mỏng.

- Hỗn hợp rưới vào gà: dầu + kíp chấp + xì dầu + bột ngọt + muối + đường + chút nước lạnh.

2. Chế biến

Khuôn thiếc cho dầu + gà đem lên nướng trên lửa than trực tiếp, có đủ than trên, than dưới, trở gà thường xuyên. Khi trở gà rưới tiếp tục vào gà hỗn hợp trên (dùng nắp nồi đậy nắp khuôn). Gà vàng, vừa ăn là được.

3. Trình bày

Chặt gà từng miếng vừa ăn, xếp gà lại như dáng đang nằm, xung quanh xếp xà lách Đà Lạt + cà thái mỏng + hột vịt. Xen kẽ cà + ớt tỉa hoa. Món này dùng với bánh mì hoặc dùng cơm trong gia đình + xì dầu và ớt xắt khoanh.

* Gà Quay Tứ Bửu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà độ 1,2kg
- 100g jambon
- 100g xà lách Đà Lạt
- ½ chén nước lèo
- 1 củ hành tây
- 3 trái cà chua, 3 trái ớt
- 200g bột mì - Xì dầu, ngò
- 12 bánh bao loại không nhân
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu ăn.
- 2 gan gà - 150g tôm bạc thẻ
- Bánh phồng tôm chiên vàng
- 2 muỗng cà phê rượu thơm
- ½ muỗng cà phê ngũ vị hương
- 50g củ hành ta + 1 củ tỏi
- 3 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng xúp bột năn
- 1/3 chén kíp chấp

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch, ướp củ hành tỏi bằm nhỏ, tiêu, muối, đường, bột ngọt, hấp chín, đem ra thoa đều xì dầu lên mình gà để nguội và khô da.

- Gan gà luộc chín, xắt ra độ 12 miếng (cho 1 bàn ăn).

- Tôm bạc thẻ làm sạch, rút bỏ chỉ đen (12 con).

- Jambon xắt ra 12 miếng.

- Cho gan gà + tôm bạc thẻ + jambon vào thau, nêm gia vị: muối + tiêu + đường + bột ngọt + 1 muỗng cà phê rượu thơm + ngũ vị hương + 1 muỗng cà phê dầu mè, ướp ½ giờ.

- Cà chua + ớt + hành tây: tỉa hoa.

- Bánh bao chiên vàng.

. Làm nước xốt, chiên gà và gan:

Làm nước xốt hòa chung: nước lèo + kíp chấp + muối + tiêu + đường + bột ngọt liệu vừa ăn + 1 muỗng cà phê rượu thơm. Bắc chảo dầu nóng, phi hành tỏi cho thơm, cho hành tây tỉa hoa vào xào, kế cho chén kíp chấp vào, bột năn hòa với nước cho vào cho xốt được sanh sánh, nhắc xuống, cho dầu mè vào.

Chiên gà: Bắc chảo dầu nóng, phi tỏi cho thơm, cho gà vào chiên vàng (dầu phủ ngập gà). Đem gà ra, chặt theo thứ tự: đầu + cánh + đùi, mình gà chặt làm đôi theo chiều dọc, sau đó chặt ra từng miếng vừa ăn.

Chiên gan: Hòa chung: bột mì + 200cc nước lạnh, quậy đều, nêm tiêu + đường + bột ngọt + một chút muối + cà phê, dầu mè cho vừa ăn, chảo dầu để thật sôi trên bếp (phi tỏi cho thơm), nhắc xuống, nhúng gan gà + tôm + jambon vào chén bột, xong thả vào chảo dầu, đảo đều.

3. Trình bày

Cho xà lách soong vào giữa dĩa, trên xếp gà theo thứ tự đã chặt, xung quanh bày xen kẽ bánh phồng tôm chiên vàng + gan gà + tôm + jambon, cắm cà + ớt + ngò rải rác. Món này dùng chung với nước xốt + bánh bao chiên + muối + tiêu + chanh.

Chú ý: Nếu không có gan gà + jambon + tôm thì gọi là gà xối dầu (hoặc mỡ).

* Gà Quay Giòn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu 1,5kg - 3 cây xà lách Đà Lạt, ngò
- 1 củ cà rốt, 1 củ cải trắng - 4 trái cà chua, 3 trái ớt
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt - Tỏi, dầu mè, 50g bột năn

· *Hỗn hợp giòn*:

- 1 muỗng xúp mạch nha - 1 muỗng xúp mật ong
- ¼ nước cốt chanh - 1 muỗng xúp hắc xì dầu
- 1 muỗng cà phê dầu - Vài giọt màu vàng.

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Gà làm sạch để thật ráo, chặt gà làm hai, ướp vào gà: tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu mè + một chút tỏi băm nhuyễn, để gà thấm 30 phút. 1 tô nước sôi trong nồi, cho gà vào để cho mềm hoặc đem hấp gà. Gà mềm vớt ra để ráo.

- Xà lách rửa sạch, để ráo nước.

- Củ cải trắng, đỏ: tỉa hoa ngâm giấm đường

- Cà: 1 trái tỉa hoa, 3 trái xắt mỏng theo chiều ngang.

- Hỗn hợp giòn, trộn đều lại.

- Chà xát bột năn khô lên mình gà rồi thoa hỗn hợp giòn lên tiếp tục, để gà khô 10 phút, tiếp tục thoa hỗn hợp giòn lên tiếp (đừng thoa bột năn nữa). Cho gà lên vỉ đem xối mỡ, gà vàng chặt từng miếng vừa ăn.

- Sắp xà lách ra dĩa, ở giữa để gà lại như dáng gà đang nằm, xen kẽ ngò, cà, ớt tỉa hoa + cà thái mỏng hoặc có thể xếp bánh bao nhỏ chung quanh. Món này dùng với xì dầu + ớt xắt khoanh + cà rốt + củ cải trắng tỉa hoa ngâm giấm đường.

* Gà Xốt Ô Mai

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái tơ khoảng 1,4kg - 1 trái dừa xiêm
- 1 muỗng cà phê ngũ vị hương - 1 muỗng xúp tỏi phi

Thoa gà:

- 1 muỗng xúp hắc xì dầu - Chút màu vàng
- 1 muỗng cà phê dầu mè - 50g bột năn
- 1 muỗng cà phê nước chanh - Dầu ăn
- 4 muỗng xúp ô mai xí muội - 1 muỗng xúp mật ong
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + xì dầu + 6 tép tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch chặt đầu, cánh, chặt đôi gà, xâm gà bên bề trái, để gà thật ráo ướp vào gà:

* 1 muỗng cà phê tiêu
* 1 muỗng cà phê muối
* 1 muỗng xúp đường
* 1 muỗng cà phê bột ngọt
* 1 muỗng cà phê dầu mè.

Để gà thấm 30 phút.

Nước dừa xiêm cho gà vào + ngũ vị hương + tỏi phi, hầm lửa riu riu, gà chín mềm vớt ra để ráo (trở gà thường xuyên).

Tiếp tục thoa vào da gà: Bột năn khô + hỗn hợp thoa gà.

Để gà thấm 15 phút đem xối mỡ, gà vàng, lấy ra để ráo.

- Tỏi đập giập bằm nhuyễn phi vàng.

2. Chế biến

- 2 muỗng xúp dầu + 1 muỗng xúp tỏi bằm phi vàng cho xí muội vào + nước hấp gà + 1 muỗng xúp xì dầu + 1 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng xúp bột năn quậy 2 muỗng xúp nước lạnh cho vào xốt sanh sánh là được. Nêm lại vừa ăn nhắc xuống.

3. Cách dùng

- Chặt gà từng miếng vừa ăn.

- Xếp gà lại dáng gà đang nằm, chế xốt lên mình gà.

- Món này dùng nóng với xì dầu + ớt thái khoanh + bánh mì sandwich hoặc bánh bao nhỏ hấp hoặc chiên.

* Gà Xốt Paté Gan

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu 1,4kg
- 1 củ cải trắng, 2 củ cà rốt
- 300g patê gan
- 1 trái dừa xiêm
- Xà lách Đà Lạt
- 2 trái cà chua, 2 trái ớt
- Ngò + dầu chiên + tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi
- 3 muỗng xúp bột năn hòa nước lạnh.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: chặt từng miếng vừa ăn để thật ráo ướp: tiêu + muối + bột ngọt + chút đường + tỏi giã thật nhuyễn. Để gà thấm 30 phút, chiên gà vàng vớt gà ra để ráo mỡ. Nước dừa xiêm + tiêu + muối + đường + bột ngọt + gà hầm lại cho thật mềm.
- Patê gan: tán nhuyễn
- Cà + ớt: tỉa hoa
- Cà rốt + củ cải trắng: tỉa hoa ngâm giấm + đường
- Tỏi: giã nhuyễn

2. Chế biến

- Dầu phi tỏi vàng + patê gan + gà + muối + đường + bột ngọt + nước hầm gà vào, để gà thật thấm + bột năn hòa nước lạnh cho vào gà sanh sánh.

3. Trình bày

Xếp gà lại như dáng gà đang nằm, xung quanh để xà lách Đà Lạt xen kẽ dưa chua. Cà + ớt tỉa hoa cắm ở giữa gà. Món này dùng với bánh mì.

Khi dùng rắc thêm tiêu + ngò.

* Gà Thái Hậu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 12 cánh gà
- 100g đậu Hà Lan hột
- 2 cọng tỏi tây
- 2 muỗng xúp rượu trắng
- 1 trái dừa xiêm
- 1 búp măng tre tàu nhỏ (độ 200g) hoặc 1 hộp măng tây nhỏ
- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, xì dầu, nước mắm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cánh gà: rửa sạch, trụng sơ, rút xương (hoặc có thể không cần rút xương), ướp gia vị để thấm ½ giờ.
- Măng luộc mềm với muối, vớt ra, xắt lát mỏng 1,5 x 5cm. Nếu dùng măng hộp thì bỏ nước, chỉ lấy măng.
- Cọng tỏi tây xắt dày 1cm.
- Gừng: gọt vỏ xắt lát mỏng.
- Đậu Hà Lan luộc mềm với chút muối.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu sôi, cho gà vào chiên sơ.

- Bắc chảo dầu khác, cho gừng và tỏi tây vào xào vàng, cho gà vào xào, tiếp theo cho măng vào xào đều. Cho rượu, đường và xì dầu vào. Cho nước dừa xiêm vào hầm mềm, để lửa nhỏ.

- Khi gà mềm, cho đậu Hà Lan vào trộn đều. Nêm thêm bột ngọt, nước mắm, tiêu cho vừa ăn.

* Món này dùng nóng với bánh mì, chấm xì dầu có ớt xắt khoanh.

* Gà Tiềm Dưa Hấu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu lớn mập (khoảng 1kg)
- 100g thịt nạc dăm
- 50g giò sống
- 30g táo tàu
- 12 củ năn
- 1 củ cà rốt
- 1 xâu sen Huế
- 10 - 15 nấm đông cô
- 1 trái dưa hấu nhỏ
- 1 trái dừa xiêm
- Vài tép hành lá
- Dầu mè - dầu chiên
- ½ cà phê nước tro tàu
- 50g củ hành - 1 củ tỏi
- Dầu điều đỏ - ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch, mổ moi lấy bộ lòng ra, gan xắt miếng, mề tỉa hoa, phi hành tỏi, xào chín nêm gia vị: 1 muỗng xúp đường + 1 muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng cà phê tiêu xay + 1 muỗng xúp dầu mè để thấm.

- Thịt nạc bằm nhuyễn ướp gia vị + hành tỏi bằm.

- Giò sống ướp tiêu + bột ngọt.

- Hạt sen ngâm vài giờ, luộc mềm với chút nước tro tàu + nước muối (lửa nhỏ), xả sạch.

- Nấm đông cô ngâm nước bỏ chân, cắt làm 2 hoặc 4.

- Cà rốt gọt vỏ, tỉa hoa, phi hành tỏi xào sơ, nêm gia vị.

- Táo tàu ngâm nước cắt đôi, bỏ hột.

- Dưa hấu cắt răng cưa theo vòng tròn (từ trên xuống khoảng ¼ trái). Lấy dưa hấu, 1/3 xắt miếng hình tam giác, còn 2/3 xay nhuyễn.

2. Chế biến

Trộn chung: thịt nạc + giò sống + ít hạt sen vụn và nấm vụn xắt nhỏ. Dồn nhân vào bụng gà, may lại rồi lau sạch ngoài da.

Bắc chảo dầu sôi, gác vỉ lên miệng chảo, rồi đặt gà lên vỉ, xối dầu cho săn thịt, hơi vàng.

Cho nước dừa xiêm và dưa hấu xay vào nồi, cho gà + muối + củ hành tím vào, bắc lên bếp tiềm cho mềm, để lửa nhỏ, hớt bọt kỹ (độ 2 giờ). Khi gà gần mềm, cho củ năn + cà rốt + nấm vào. Khi gà mềm cho táo tàu + hạt sen vào hầm thêm 10 phút cho tất cả đều mềm, nêm gia vị vừa ăn, cho dầu điều đỏ vào để có màu đỏ đẹp.

3. Trình bày

Cho tất cả vào vỏ trái dưa hấu, trên mặt cắm hoa hành, ớt, ngò. Còn dưa hấu xắt miếng nhúng qua nước tiềm gà rồi xếp vào phần nắp (1/4 trên làm dĩa).

GÀ NẤU TRÁI VẢ





GÀ NẤU THẠCH DỪA







GÀ NƯỚNG MỌI





GÀ TIỀM DƯA HẤU

* Chân Gà Tiềm Đậu Đen

I. NGUYÊN LIỆU:

- 24 chân gà to
- 200g đậu đen Đà Lạt
- 1 củ hành tây
- Gia vị, ngò - 2 củ cà rốt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Chân gà làm sạch rút bỏ xương chừa da, xào sơ nêm gia vị cho vừa ăn, xương cho vào nồi nấu lấy nước lèo, cà rốt tỉa hoa cắt miếng.

- Đậu đen rửa sạch, ngâm nước trước 1 đêm hay 4 giờ, rửa sạch để ráo.

2. Chế biến

- Cho đậu đen vào nồi để nước thật nhiều, nấu đậu hơi mềm, cho chân gà vào nấu tiếp tục với lửa riu riu. Tiềm cho chân gà + cà rốt + đậu mềm, để nước lèo vào nấu, nêm gia vị vừa ăn + hành tây cắt miếng vào nhấc xuống.

3. Trình bày

Cho chân gà tiềm vào thố, điểm thêm ngò cho đẹp. Ăn nóng.

* Đùi Gà Tiềm Sâm Bổ Lượng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 12 cái đùi gà ta
- 1 xâu hạt sen Huế
- 12 củ năn
- 2 trái dừa xiêm
- 12 tai nấm đông cô
- 50g sâm bổ lượng khô
- 50g táo tàu - 2 trái ớt
- 12 lát củ sen (dày 3 đến 5 ly)
- 1 củ gừng nhỏ
- 1 củ tỏi - ngò - 100g hành đỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đùi gà rửa sạch, ướp gia vị, xì dầu + hành tỏi.

- Sâm bổ lượng ngâm rửa sạch, cho vào nồi với 1 lít nước hầm cho mềm (lửa nhỏ).

- Hạt sen ngâm vài giờ cho nở, nấu nhỏ lửa với nước + ½ muỗng cà phê nước tro tàu.

- Táo tàu ngâm nước, rửa sạch.

- Nấm đông cô ngâm nước, rửa sạch, phi tỏi thơm, xào chín, nêm gia vị.

- Củ sen luộc mềm trong nước sâm bổ lượng.

- Hành đỏ nướng chín, bóc vỏ, để nguyên củ.

- Ớt tỉa hoa - Củ năn gọt vỏ, tỉa hoa, xào chín, nêm gia vị.

2. Thực hiện

- Bắc chảo dầu lên bếp lửa lớn, cho đùi gà vào chiên vừa săn thịt, vớt ra để ráo.

- Cho đùi gà vào nồi, cho nước sâm bổ lượng vào + nước dừa xiêm + vài lát gừng + muối + đường + xì dầu, hầm lửa nhỏ.

- Khi đùi gà mềm, cho nấm + táo tàu + củ năn + củ hành đỏ vào hầm thêm 15 phút nữa.

- Nêm lại vừa ăn, cho củ sen vào nồi, nhấc xuống.

3. Trình bày

Múc sâm bổ lượng cho vào giữa dĩa, xếp đùi gà thành hình rẽ quạt tròn.

- Xếp nấm, táo tàu và củ sen xen kẽ đùi gà.
- Xếp hạt sen viền quanh mép dĩa.
- Ở giữa dĩa cắm hoa ớt, lá ngò.

Dùng nóng với mì hoặc cơm.

Dọn kèm chén xì dầu có ớt xắt khoanh.

* Đùi Phượng Hoàng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 12 chân gà ta lựa loại nhỏ
- 200g cá thác lác
- 200g thịt nạc dăm
- 200g giò sống
- ½ củ cà rốt
- 3 tai nấm mèo
- 200g mỡ chài
- Ngò, cà, ớt - Bột giòn
- 100g xà lách soong
- Xốt chua ngọt
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + dầu mè + dầu ăn + xì dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Chân gà: làm sạch (gỡ bỏ lớp da bên ngoài - chặt móng) chặt bỏ bớt các ngón chân gà. Còn lại chân gà thẳng.
- Cá thác lác: nêm chút tiêu + chút bột ngọt + ½ chén nước lạnh + 1 muỗng cà phê muối, đánh cá với nước muối cho cá dai và trong.
- Thịt nạc dăm: xay nhuyễn.
- Cà rốt: gọt vỏ, bào mỏng, bào sợi xào sơ.
- Nấm mèo: ngâm nước gọt chân thái sợi nhuyễn
- Mỡ chài: rửa sạch, để ráo ướp chút tiêu + bột ngọt, cắt mỡ chài dài 10cm ngang 3cm.
- Ngò: rửa sạch, cà ớt tỉa hoa
- Tỏi bằm nhuyễn. Xà lách soong lặt bỏ chân rễ sạch, để ráo.

2. Chế biến

Trộn chung cá thác lác + thịt nạc dăm + giò sống + cà rốt, nấm mèo + 1 muỗng cà phê tiêu + ½ muỗng cà phê muối + 2 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng xúp tỏi bằm + 1 muỗng cà phê dầu mè, chia nhân làm 12 phần. Bọc nhân vào chân gà ra dáng giống đùi gà, cuốn mỡ chài lại đem hấp 30 phút. Lấy đùi phượng hoàng ra nhúng qua bột giòn đem chiên lửa trung bình. Đùi phượng hoàng giòn, vàng, lấy ra để ráo.

3. Cách dùng

- Lấy đùi phượng hoàng ra dĩa
- Ở giữa để xà lách xen kẽ ngò cà ớt tỉa hoa
- Dọn thêm chén xì dầu ớt thái khoanh
- Dĩa dưa chua ngâm giấm đường.

* Gà Tiềm Tứ Xuyên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái tơ độ 1,3kg - 1,5kg
- 100g giò sống
- 100g thịt nạc dăm
- 100g nấm rơm búp
- 20g nấm đông cô
- Vài tai nấm mèo
- 30g táo tàu đỏ - ít trần bì
- 1 củ cà rốt lớn
- 200g bông cải
- Vài củ hành đỏ
- 300g củ năn (độ 12 củ)
- 1 nhánh gừng nhỏ
- Vài tép tỏi (bằm nhỏ phi vàng)
- 2 trái dừa tươi
- 1 muỗng cà phê hắc xì dầu
- Gia vị - ngò
- ½ muỗng cà phê ngũ vị hương

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch (mổ moi, không dùng bộ lòng gà) - Ướp gia vị bên trong gà gồm + 1 muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng xúp đường + hành tỏi phi - Thoa hắc xì dầu đều bên ngoài da.
- Giò sống ướp tiêu + bột ngọt.
- Thịt nạc dăm bằm nhuyễn, ướp gia vị + hành tỏi phi.
- Nấm rơm cạo rửa sạch với nước muối, phi tỏi xào sơ.
- Nấm đông cô ngâm nước cho mềm, bỏ cuống, xắt sợi.
- Nấm mèo ngâm nước cho nở, bỏ cuống, phi tỏi xào sơ.
- Táo khô ngâm nước cho mềm, rửa sạch.
- Cà rốt gọt vỏ, tỉa hoa, cắt dày 7 ly.
- Củ năn gọt vỏ, tỉa hoa, phi tỏi xào chung với cà rốt.
- Bông cải rửa sạch với nước muối, cắt miếng vừa ăn.
- Gừng gọt vỏ, xắt lát, rửa qua nước muối, xả sạch.

2. Thực hiện

- Bắc chảo dầu sôi, gác gà lên miếng chảo, xối mỡ cho săn và vàng gà.
- Cho gà vào nồi nước dừa có bột ngũ vị hương + 1 muỗng cà phê muối, hầm mềm, lửa nhỏ.
- Gà mềm, cho hỗn hợp giò sống + thịt nạc + nấm mèo vo viên tròn vào nồi - Cho trần bì + gừng + táo + củ năn + cà rốt + nấm đông cô vào. Gần được cho bông cải + nấm rơm vào. Nêm gia vị vừa ăn.

3. Cách dùng

- Dùng nóng với cơm, mì, bún... Dọn kèm chén nước tương có ớt cắt khoanh.

* Gà Tây Rô Ti Với Mơ

- Chuẩn bị: 30 phút, trước khi nấu 2 tiếng
- Nấu: 50 phút
- Khẩu phần: 4 người

I. NGUYÊN LIỆU:

- 800g gà tây rô ti đã bó cuộn
- 4 trái táo - 2 củ hành tây
- 100g bơ - 2 muỗng dầu
- 24 trái mơ
- 15cl rượu trắng
- Muối, tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Lấy 1 chén nước hòa vào 1/3 rượu rồi ngâm mơ vào khoảng 2 tiếng trước khi nấu để cho mơ nở mềm ra.

- Mở cuộn gà rô ti ra nêm muối tiêu ở phía trong, lấy 12 trái mơ xếp vào giữa rồi cuộn chặt lại cẩn thận. Ướp thêm ít muối tiêu phía bên ngoài.

- Làm sôi dầu trong 1 cái chảo đáy bằng, quay gà lại cho vàng đều các mặt, lấy ra để ráo dầu. Cho 70g bơ vào chảo, để lửa trung bình, bỏ hành tây đã cắt lát mỏng vào phi cho đều.

- Khi hành vàng đều đặt gà lại rồi rưới phần rượu còn lại lên gà. Sau đó đổ vào 30cl nước, đậy chảo lại để lửa nhỏ nấu thêm 30 phút.

- Táo rửa sạch khoét bỏ ruột, rồi bỏ vào trong một ít mơ và cho vào chảo 30 phút. Phần trái mơ còn lại lấy hột bỏ vào chảo nấu 15 phút, cô đặc lại lấy nước xốt.

- Đặt gà vào dĩa, xếp chung quanh là quả mơ và táo, nước xốt đổ đều trên mặt.

* Gà Xào Hạnh Nhân

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà 1,2kg
- 100g hành tây
- 100g ớt Đà Lạt
- 50g hột điều
- 200g măng tươi
- 100g nấm rơm
- 100g cà rốt
- 1,2kg mỡ - 2 trái ớt, ngò
- 1 muỗng canh bột năn
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng canh rượu trắng
- 1 muỗng canh nước tương
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

Gia vị làm xốt:

- 2 muỗng cà phê muối
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng cà phê đường
- 2 muỗng cà phê bột ngọt
- 4 muỗng cà phê nước tương
- 1 muỗng cà phê bột năn
- 10 muỗng canh nước dừa hay nước lèo

Tất cả cho vào tô quậy đều.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Ớt tỉa hoa. Hành tỏi bằm nhỏ. Gà làm sạch, rút xương, cắt hạt lựu lớn. Gan mề lạng bỏ gân cứng, xắt hạt lựu. Ướp gia vị vào gà: ½ muỗng cà phê muối, ½ muỗng cà phê bột ngọt, 2 muỗng cà phê dầu mè, 1 muỗng cà phê nước tương, ½ muỗng cà phê đường, 1 muỗng cà phê tiêu, 1 muỗng cà phê bột năn, 1 muỗng cà phê rượu trắng, tất cả cho vào tô, lấy đũa quậy đều, ướp vào thịt gà trộn đều, để 20 phút. Măng luộc cho hết đắng; măng, hành tây, ớt Đà Lạt, nấm rơm xắt hạt lựu lớn.

2. Cách xào

Mỗi lần xào riêng một món múc ra.

Cho vô chảo 2 muỗng canh dầu sôi cho tất cả xào chung lại, cho 1 muỗng cà phê rượu xào sơ, cho chén gia vị làm xốt vào trộn đều, để hột điều vào, nước sền sệt nếm vừa ăn nhắc xuống.

3. Trình bày

Múc thịt ra dĩa, rải tiêu lên, trên bày cành hoa bằng ớt và ngò.

* Gà Xào Hạt Điều

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu 1,6kg
- 100g hạt điều
- 5 tai nấm đông cô
- ½ hộp nấm hộp
- 100g đậu Hà Lan dẹp
- 2 muỗng xúp bột năn
- ½ muỗng cà phê nước tro tàu
- 1 chén nước lèo
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + dầu ăn + dầu mè + xì dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch, chặt đầu, cánh, chặt đùi gà. Dùng dao nhọn xăm đều vào bên trong gà. Ướp gà: tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi phi + dầu mè để gà thấm 30 phút.

- Nước dừa xiêm cho gà vào hầm vừa mềm, vớt gà ra thoa chút màu vàng + dầu mè chiên sơ. Chặt gà theo từng miếng vừa ăn.

- Hạt điều: tách làm hai xào sơ với dầu ăn.

- Nấm đông cô: ngâm nước gọt chân để ráo.

- Nấm hộp: bỏ nước để ráo.

- Đậu Hà Lan: nước sôi cho chút muối + nước tro tàu vào luộc, đậu vừa chín vớt ra rửa sạch, ngâm qua nước đá 5 phút.

- Bột năn : quậy chút nước lạnh.

- Tỏi ½ bằm nhuyễn phi vàng.

- Ngò: rửa sạch, cà ớt tỉa hoa.

2. Chế biến

Chảo nóng cho 2 muỗng xúp dầu + tỏi bằm phi vàng cho nấm đông cô + nấm hộp + đậu Hà Lan + gia vị + nước lèo + bột năn quậy nước lạnh cho vào xốt sanh sánh.

3. Cách dùng

- Xếp gà ra dĩa, ở giữa cho hỗn hợp xào + hạt điều. Rải ngò cà ớt cho đẹp.

- Món này dùng với xì dầu ớt thái khoanh.

* Gà Xào Nấm Rơm

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ con gà độ 600g
- 300g nấm rơm
- 100g củ cà rốt
- 100g củ hành
- 200g cà chua chín
- Một chút phèn chua tán nhuyễn
- 100g củ sắn, 2 trái ớt
- 50g bóng bì (da heo khô)

- 1 con cua thịt
- Giấm tiêu
- Nước tương, tỏi, tiêu, đường, dầu, ngò, hành.
- 1 trái mướp khía
- ½ muỗng xúp bột mì

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

1. Da heo: ngâm vào nước nóng độ 1 giờ, thấy mềm vớt ra nhổ lông, xắt vuông cạnh 2cm, bỏ vào trong chậu nước lạnh cho chút phèn, bóp nhẹ cho ra hết mỡ, xả lại 2 - 3 lần nước lạnh cho hết mùi khét.

2. Gà: rửa sạch, lóc thịt chặt dài độ 2cm dầy 1cm. Xương gà nấu lấy ½ chén nước dùng.

3. Nấm: rửa sạch, gọt chân cắt đôi.

4. Cà rốt, củ sắn: xắt bông dày 3 ly.

5. Mướp: gọt vỏ, bỏ ruột cũng xắt bông như cà rốt.

6. Cà chín: xẻ đôi theo vòng tròn, nặn bỏ hột xắt theo ½ múi cà.

7. Cua: hấp chín gỡ thịt.

2. Xào gà

Bắc chảo dầu nóng, phi hành tỏi, bỏ gà vào xào nêm muối, nước tương, tiêu, bột ngọt cho vừa ăn, xúc ra dĩa.

Bắc chảo dầu khác, phi hành tỏi, bỏ cà rốt, củ sắn vào xào hơi chín, nêm nước tương + một chút muối, kế bỏ nấm rơm vào độ 3 phút cho gà đã xào vào, kế cho mướp, da heo, cà chua.

- Để ½ muỗng xúp bột mì vào tô, chế ½ chén nước dùng vào, trộn đều, cho ít nước tương + muối + đường + giấm + tiêu, nêm vừa chua vừa ngọt là được.

Khi chảo đồ xào đã chín, chế tô bột đã khuấy vào, trộn đều, nêm lại cho vừa ăn, thêm tiêu cho thơm.

3. Trình bày

- Đổ đồ xào ra dĩa, chung quanh dĩa sắp xen kẽ cà rốt, củ sắn tỉa bông và ngò, bày thịt cua lên trên đồ xào (cua phi hành tỏi cho thơm) để cụm ngò, giữa dĩa cắm trái ớt tỉa bông ngay giữa cụm ngò. Gà này ăn với nước tương và cơm trắng.

* Gà Xào Kim Hoa

I. NGUYÊN LIỆU:

- Nửa con gà mái và 1 bộ lòng gà
- 100g đậu Hà Lan trái
- 1 trái su su
- 1 củ hành tây, 2 trái ớt, ngò
- Dầu ăn, gia vị
- 200g khoai tây
- 1 củ cà rốt
- 3 trái cà chua
- 1 củ tỏi
- 6 tai nấm đông cô
- Nửa củ sắn
- 1 cọng tỏi tây
- 100g hạt điều

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch lóc thịt xắt mỏng. Gan xắt miếng, mề tỉa hoa. Xương gà hầm lấy 1 chén nước dùng.

- Khoai tây gọt vỏ xắt đôi, xắt miếng dày 5 ly, đem chiên vàng.

- Cà rốt tỉa hoa xắt dày 3 ly, củ sắn xắt miếng dày 3 ly, cả hai thứ đem luộc sơ.

- Đậu Hà Lan tỉa lá, su su cắt đôi, xắt dày 3 ly, cả hai luộc sơ với nước có 1 muỗng cà phê nước tro tàu.

- Cà chua cắt khoanh tròn dày 5 ly.

- Tỏi tây cắt ngắn 2cm, chẻ 2 - 4. Hành tây tỉa lá.

- Hạt điều tách đôi chiên dầu cho vàng.

- Nấm ngâm nước, rửa sạch, cắt đôi.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu nóng, cho tỏi xắt mỏng vào phi vàng, cho gà vào xào, cho 1 muỗng xúp nước mắm và 1 muỗng cà phê bột ngọt. Tiếp theo cho tỏi tây, cà rốt, củ sắn, khoai tây, đậu Hà Lan, cà chua, nấm, hành tây vào xào. Nêm gia vị gồm nước tương, đường, bột ngọt cho vừa ăn. Cho 1 muỗng bột năn hòa nước dùng vào. Cuối cùng cho hạt điều vào xào đều rồi nhắc chảo xuống.

* Món này dùng nóng, chấm xì dầu và ớt xắt khoanh.

* Gà Xào Kiểu Mêhicô

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 miếng thịt gà đông - 300g bắp hột - 3 củ hành tây
- 2 trái ớt sừng trâu đỏ - 3 muỗng xúp dầu ôliu
- 2 muỗng xúp giấm - Tiêu, muối.

Nước xốt: - 4 quả chanh xanh - 6 muỗng xúp dầu - tiêu muối.

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Thịt đông xắt lát, ngâm nước chanh 2 giờ + dầu ô liu + tiêu + muối.
- Củ hành lột vỏ, xắt khoanh.
- Ớt đỏ, rửa sạch, bỏ cuống, hột, xắt dài.
- Hột bắp rửa sạch, để ráo.
- Cho dầu vào chảo xào sơ thịt gà + củ hành + ớt độ 10 phút.
- Bớt lửa, thêm bắp hột và giấm, tiêu, muối. Đậy nắp lại, để lửa riu riu thêm 15 phút nữa.
- Ăn nóng.

* Gà Xôi Mỡ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu hoặc gà mái tơ 1,3kg
- ½ muỗng cà phê nước cốt trái chanh
- 3 muỗng xúp mật ong - Vài giọt màu vàng
- 6 trứng cút, dưa chua, kiệu - 1 muỗng xúp hắc xì dầu
- 3 muỗng xúp bột năn khô - Xà lách Đà Lạt
- 5 trái cà + 3 trái ớt + ngò - 1 muỗng xúp xì dầu
- Gia vị: tỏi + tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu chiên

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, chặt đầu, chặt đôi gà, khứa xéo lên đùi gà để ướp cho gà được thấm gia vị, ướp: tiêu + muối + đường + bột ngọt + chút tỏi giã thật nhuyễn, chà xát vào trong thịt gà, để gà thấm 30 phút.

- Cà: 1 trái tỉa hoa, còn lại thái mỏng theo chiều ngang.

- Ớt: 1 trái tỉa hoa, 2 trái thái mỏng xéo.

- Trứng cút: luộc chín bóc vỏ tỉa hoa.

2. Chế biến

Cho chút nước lạnh xám xấp mặt gà + đường + muối + bột ngọt nấu sôi + đậy nắp lại cho gà vừa mềm. Vớt ra để cho ráo, thoa bột năn chà xát vào da gà, thoa tiếp tục hỗn hợp mật ong. Thoa hỗn hợp mật ong khoảng 2 - 3 lần. Đem gà xối dầu. Gà vàng là được. Chặt gà từng miếng vừa ăn.

3. Trình bày

Xếp xà lách chung quanh dĩa, trên xếp gà lại như dáng gà dang nằm, cà thái mỏng xếp chung quanh gà + dưa chua + kiệu. Món này dùng với bánh bao, xì dầu ớt xắt khoanh hoặc dùng cơm trong gia đình.

* Ức Gà Cà Nướng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 miếng ức gà - 4 trái cà	- 2 củ tỏi - 50g bơ
- Muối, tiêu	- 4 củ khoai tây
- 10 củ hành	- Nửa bó rau mùi tây
- 3 muỗng xúp dầu ô liu	- 3 muỗng xúp dầu phọng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lột vỏ hành, rửa sạch để ráo, băm nhỏ chiên vàng.

- Lột vỏ tỏi, băm nhỏ với rau mùi tây. Rửa sạch cà, để ráo bổ đôi. Ướp tiêu, tỏi, rau mùi lên những miếng cà. Đổ một ít dầu ô liu lên một cái dĩa nướng. Xếp những miếng cà lên trên. Rưới dầu. Đưa vào lò nướng 30 phút. Rưới dầu đều trong khi nướng.

- Gọt vỏ khoai tây tán nhuyễn hòa với phô mai tán nhuyễn trộn đều. Bắc chảo không dính lên bếp phi dầu, cho hỗn hợp khoai tây, phô mai vào chảo chiên vàng, trở đều tay. Nêm muối, tiêu. Nhấc xuống

- Chiên ức gà trong một cái chảo khác với dầu phọng. Nêm muối, tiêu. Chiên cho các miếng ức gà vàng đều các mặt. Cho ức gà vào chảo hỗn hợp khoai, phô mai. Thêm bơ vào.

2. Trình bày

Xếp rau bên dưới đĩa, để thịt lên trên, rắc khoai, phô mai chiên, hành phi lên, cà nướng để bên cạnh. Rắc ngò lên trên cho đẹp. Ăn nóng với cơm hay bánh mì chấm nước tương ớt hay muối tiêu chanh. Phục vụ 4 người.

* Bách Hoa Trường Khai

I. NGUYÊN LIỆU:

- 12 đùi gà loại vừa
- 12 tờ giấy trắng mỏng cắt quấn tua
- 200g giò sống
- 12 tai nấm mèo + 1 trái dừa xiêm
- 100g nấm rơm búp
- Ngò, 3 cà, 2 ớt, xì dầu, tiêu đen 20g
- Dầu chiên + tỏi + tiêu + muối + đường + bột ngọt + bột năn
- *Xốt chua ngọt*: Xem bài "Quí Phi Bắc Hải" trang 558.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị và chế biến

- Đùi gà: Rửa sạch, để ráo, dùng dao khứa xéo cho gà thấm gia vị. Ướp: tiêu + muối + bột ngọt + tỏi giã thật nhuyễn + chút đường, để đùi gà 30 phút cho thấm, chiên vàng. Vớt ra để ráo dầu.

Nước dừa xiêm + chút nước sôi + xì dầu + gà hầm lửa riu riu.

Gà mềm vớt gà ra, giấy mỏng cắt rìa quấn vào đùi gà.

- Giò sống: nêm tiêu + bột ngọt + chút mỡ nước.

- Nấm mèo: ngâm nước gọt chân sạch, xào sơ nêm tiêu + muối + bột ngọt + chút đường. Nấm mèo lấy phần bề nhám thoa chút bột năn khi trét giò sống lên, thoa mỡ cho đẹp, ấn 2 hột tiêu đen vào đem hấp 30 phút.

- Nấm rơm búp: gọt sạch ngâm nước muối 5 phút, trụng qua nước sôi dội lại nước lạnh. Dầu phi tỏi xào sơ nêm tiêu + muối + bột ngọt, trên đầu nấm rơm thoa chút bột năn, khi trét giò sống thoa dầu gắn 2 hột tiêu đen đem hấp 30 phút.

- Cà + ớt: tỉa hoa.

2. Trình bày

Xếp mỗi bên 6 đùi gà, xen kẽ nấm rơm + nấm mèo, ở giữa chế xốt chua ngọt lên, rải ngò + tiêu. Cà + ớt tỉa hoa xếp xung quanh. Món này khi dùng chấm xì dầu + ớt thái mỏng.

* Kim Kê Hóa Long

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà khoảng 1,5kg
- 100g thịt cua - 100g giò sống
- 50g jambon - 50g mỡ thịt
- 3 củ cà rốt - 2 trái cà chua
- 2 trái ớt - 1 trái dưa leo
- 1 cây xà lách Đà Lạt
- 100g xà lách soong, ngò
- Dầu mè - Dầu chiên
- 1 củ hành tây - Gia vị
- Vài củ hành đỏ - 1 củ tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch, chặt đầu + cánh + chân đem luộc chín, mình gà lọc lấy da ướp muối + tiêu + bột ngọt + hành tỏi phi, rồi để cho thấm. Nạc gà bằm nhuyễn, ướp gia vị + hành tỏi phi + dầu mè.

- Thịt cua rỉa nhỏ, ướp tiêu + bột ngọt.

- Giò sống ướp tiêu + bột ngọt.

- Jambon xắt sợi nhỏ.

- Mỡ luộc chín, xắt sợi, ướp chút đường.

- Cà rốt tỉa vẩy rồng và đuôi rồng, rửa qua nước muối, ngâm giấm đường.

Dưa leo tỉa vài đuôi rồng, tỉa hoa, lá.

2. Chế biến

- Trộn chung: thịt gà + jambon + giò sống + thịt cua + mỡ + hành tỏi phi + dầu mè... Chia làm 2 nặn dài.

- Cắt da gà làm hai, cho nhân vào bó lại, quấn vải mùng cho chặt rồi đem hấp chín (30 phút), lấy ra, mở vải mùng, để nguội.

- Bắc chảo dầu nóng, cho gà vào chiên vàng.

3. Trình bày

Xếp xà lách ra dĩa, giữa xếp xà lách soong, chả gà xắt lát xéo dầy 1cm, xếp cong lượn làm mình rồng, xếp đầu cánh chân gà vào. Xếp đuôi rồng, chung quanh xếp hoa cà, ớt cho đẹp.

Dọn kèm chén xì dầu có ớt xắt khoanh.

Dùng với bánh mì hoặc món ăn chơi.

* Kim Kê Hoàn Lạc Thủy

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu 1,5kg
- 300g củ năn (hoặc củ sắn)
- 300g khoai tây loại vừa
- 15 tai nấm mèo + gia vị + dầu chiên
- 2 trái dừa xiêm
- 3 củ cà rốt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: Chặt từng miếng vừa ăn ướp tiêu + muối + bột ngọt + tỏi băm nhuyễn + chút đường để gà thấm ½ giờ, đem chiên vàng (lửa to, dầu ít).

- Cà rốt, củ năn: tỉa hoa, xào sơ nêm gia vị.

- Khoai tây: luộc sơ bóc vỏ, tỉa hoa, chiên sơ nêm gia vị.

- Nấm mèo: Ngâm nước, gọt chân sạch xào sơ nêm gia vị.

2. Chế biến

Cho nước dừa xiêm + gà vào thố đem hấp cách thủy + đường + muối. Gà gần mềm + cà rốt + khoai tây + củ năn + nấm mèo tiếp tục hầm mềm. Nêm lại bột ngọt vừa ăn.

3. Trình bày

Xếp gà ra dĩa như dáng gà đang nằm, cà rốt + khoai tây + củ năng + nấm mèo xen kẽ, cà + ớt tỉa hoa để ở giữa. Khi dùng rắc thêm tiêu + ngò. Món này dùng nóng với bánh mì.




Lẩu chua Thái

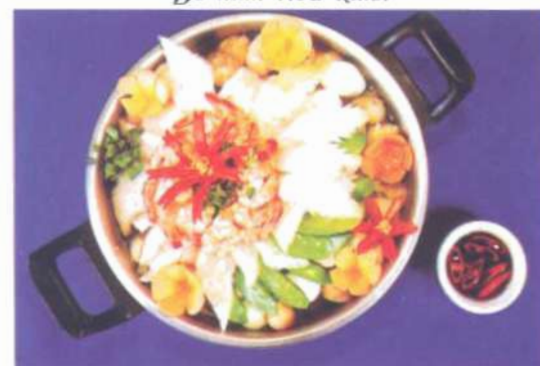

Lẩu cua tía tô


Vịt nấu chao


Giò heo hầm măng


Bò hầm tiêu xanh


Lẩu nghêu chua


Lẩu Thập cẩm


Lẩu hải sản Thái



Cánh gà chiên nước mắm



Gà hấp lá chanh



Cari nị



Gà quay



Gà hấp cải bẹ xanh



Lẩu gà thập cẩm



Phở gà



Gà hấp rau răm

* Kim Kê Lục Vị

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 miếng đùi gà
- 1 trái dưa leo
- 100g dưa kiệu
- 1 bịch nước dừa
- 1 chén nước mắm
- 150g thịt ba rọi - 2 củ cà rốt
- 1 củ sắn - 200g dưa gừng
- 300g đậu phộng rang
- Ngò, ớt - Bánh phồng tôm
- 1 trái chanh - 4 muỗng canh giấm
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, nước tương, 1 chén giấm, một ít hẹ.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Ớt tỉa hoa, dưa kiệu chẻ làm đôi, nếu mua ở chợ thêm vào chút giấm và đường cho có vị ngọt (bỏ giấm cũ), rửa gừng xắt miếng, đậu phộng đâm sơ.

Cà rốt, củ sắn bào mỏng ấn răng cưa to bản hơn trộn gỏi. Trộn vào ít đường vàng để 15 phút cho mềm. Dưa leo chẻ miếng, bỏ hột xắt xéo trộn vào chung với cà rốt để 5 phút cho mềm.

Lấy khăn cho củ cải, củ sắn, dưa leo vào vắt thật ráo cho vào thau hòa 1 chén giấm, đường, nước mắm, hành tỏi phi thơm. Trộn chung vào thau cà rốt cho đều.

Đùi gà ướp hành tỏi bằm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt, ngũ vị hương cho thấm để 15 phút.

2. Chế biến

Bắc chảo cho 2 muỗng dầu để sôi, để hành tỏi đập dập vào cho thơm, cho miếng đùi gà vào chiên vàng, cho nửa chén nước dừa vào ram. Thịt ba rọi luộc xắt miếng, gà ram xắt miếng, hẹ trụng.

Xếp một miếng cà rốt, một miếng củ sắn, một miếng dưa leo, một miếng gừng, một miếng dưa kiệu, một miếng gà quay, một miếng thịt ba rọi. Lấy hẹ cột ngang sắp vào tô.

3. Trình bày

Úp tô kim kê ra dĩa tròn sắp đậu phộng rang lên, để ngò và bông ớt ở giữa.

Món này ăn với bánh phồng tôm, nước mắm chanh.

* Kim Tiền Kê

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g thịt nạc dăm
- 200g mỡ thịt
- 100g đậu phộng
- 3 muỗng xúp hột điều đỏ
- 3 muỗng xúp dầu ăn
- Ghim nhọn nướng thịt
- 5 tép hành lá
- Ngò, 2 trái cà, 4 trái ớt
- 1 cặp lạp xưởng
- ½ con gà
- 100g hành tím bào mỏng
- 100g jambon + 100g xúc xích
- 100g chả lụa + 10 trứng cút
- 3 muỗng xúp rượu mai quế lộ
- ½ muỗng cà phê ngũ vị hương
- ½ muỗng cà phê bột nghệ
- Rau sống, giá, bánh hỏi, dưa leo, dưa chua, kiệu, chanh, bánh tráng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc thăn: bỏ gân + da, thịt nạc thái dầy độ 4 ly, theo hình vuông 1,5cm - 2cm. Ướp thịt: tiêu + muối + bột ngọt + chút đường + tỏi giã thật nhuyễn để thịt thấm 30 phút.

- Lạp xưởng: luộc sơ, chiên vàng, thái mỏng 3 ly tròn.

- Mỡ thịt: luộc sơ, thái hình vuông giống thịt, ướp chút dường, phơi gió 15 phút (cho mỡ được trong).

- Gà: bỏ da + xương. Thịt thái như thịt heo.

- Hành lá: bỏ phần trắng, lấy phần xanh, thái thật nhuyễn.

- Dầu hành: dầu sôi, cho hành lá vào, đảo đều, nhắc xuống ngay để lá còn xanh.

- Đậu phộng: rang vàng, bóc vỏ giã nhuyễn.

- Hành tím: bào mỏng phơi một nắng phi vàng.

- Rượu mai quế lộ: 50g đinh hương + hồi + quế rang sơ + 1 xị rượu để ngâm 1 tuần là dùng được.

- Hột điều đỏ: dầu nóng vàng + hột điều đảo đều nhắc xuống rây lại bỏ hột.

- Bánh hỏi: cuộn tròn lại thoa dầu hành lá + đậu phộng

- Dưa leo: tỉa hoa, thái mỏng.

- Bánh tráng: mua về cho vào lá chuối quấn lại, cho vào nylon để một đêm cho bánh được dẻo.

- Cà: tỉa hoa.

- Ớt: 2 trái tỉa hoa, 2 trái băm nhuyễn.

- Jambon + chả lụa + xúc xích: thái mỏng

- Trứng cút: luộc chín bóc vỏ, tỉa hoa

2. Chế biến

Trộn chung: thịt heo + thịt gà + mỡ thịt + lạp xưởng + rượu + hột điều đỏ + tiêu + muối + ít đường + bột ngọt + tỏi giã nhuyễn + dầu ăn + ngũ vị hương + bột nghệ + chút xì dầu cho thơm. Ghim thịt vào xen kẽ miếng lạp xưởng + mỡ thịt + thịt gà + thịt nạc. Đem nướng lửa than yếu, thịt chín vàng là được.

3. Trình bày

Xếp chả lụa + xúc xích + jambon + kim tiền kê, rắc đậu phộng + hành lá + hành tím phi vàng. Chung quanh để dưa chua + dưa leo tỉa hoa hoặc thái mỏng, trứng cút. Cà + ớt để ở giữa, xen kẽ ngò. Món này dùng với nước mắm ngon + bánh hỏi + rau giá + bánh tráng.

** Nước mắm ngon:*

Nước dừa xiêm + đường + bột ngọt, nấu sôi tan nhắc xuống để nguội, tỏi giã thật nhuyễn + nước cốt chanh + chanh gọt vỏ tách múi, cà nhuyễn + ớt băm nhuyễn (chua chua ngọt ngọt là được).



* Kim Kê Ngự Tuyền Lâm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu độ 1,2kg, 1,3kg
- 2 muỗng xúp rượu thơm
- 5 muỗng xúp xì dầu
- 1 cọng tỏi tây
- 1 củ hành tây, 1 củ tỏi
- 2 trái cà chua - 2 trái ớt
- 2 muỗng xúp giấm
- 1 muỗng xúp dầu mè
- 1 muỗng xúp nước gừng
- 1 cây xà lách Đà Lạt
- 1 cây cải bẹ xanh cọng lớn
- 12 tai nấm đông cô (hoặc nấm hương)
- Gia vị: muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch, chặt đầu, 2 cánh, 2 đùi và mình gà chặt đôi. Ướp gà với: rượu, nước gừng, cọng tỏi tây xắt mỏng, 3 muỗng xì dầu, nửa muỗng cà phê muối, 1 muỗng cà phê bột ngọt, để gà thấm nửa giờ.

- Nấm ngâm nước cho nở mềm, bỏ cọng cứng, cắt đôi.

- Cải bẹ xanh lặt lấy cọng xắt xéo dài 5cm, luộc sơ.

- Cà, ớt, tỉa hoa, hành tây tỉa lá.

2. Chế biến

- Cho gà vào nồi hấp chín (độ 30 phút), để nguội.

- Bắc chảo dầu nóng, phi tỏi thơm, cho nấm vào xào. Cho nước hấp gà vào, cho 2 muỗng xì dầu, 2 muỗng giấm, 1 muỗng đường, 1 muỗng cà phê bột ngọt, 1 muỗng dầu mè, nêm vừa ăn, nhắc xuống cho chút tiêu.

3. Trình bày

- Xếp xà lách ra dĩa. Trên xà lách ở 2 đầu xếp cà chua tỉa hoa, 2 bên hông xếp cọng cải bẹ xanh, xếp gà lên giữa dĩa theo dạng gà nằm. Trên gà rưới nước xốt.

Món này dùng nóng, chấm với xì dầu có ớt xắt khoanh.

* Bách Lục Kim Ngân Kê

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu 1,5kg - 1,8kg
- 6 cây cải bẹ xanh lớn
- Ngò, 1 cà, 1 trái ớt
- 1 bộ lòng gà
- 1 trái dừa xiêm
- 300g jambon
- 50g bột năn làm nước xốt gà
- Gia vị: tiêu + muối + bột ngọt + 1 củ tỏi + ½ muỗng cà phê nước tro tàu + ½ muỗng cà phê dầu hào + xì dầu + dầu chiên.

- Gia vị ướp gà để xối dầu cho giòn:

- 1 muỗng cà phê mật ong
- 1 muỗng cà phê hắc xì dầu
- Vài giọt màu vàng
- ¼ trái chanh + 1 muỗng xúp bột năn khô



II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lòng gà: rửa sạch, tỉa hoa.

- Gà: làm sạch, để ráo chặt đầu gà, kế đến chặt đôi gà bằng nhau Ướp gà + lòng gà + ½ muỗng cà phê tiêu xay + ½ muỗng cà phê muối + 1 muỗng xúp đường + ½ muỗng cà phê bột ngọt để gà thấm 30 phút. Nước dừa xiêm + ½ chén nước lạnh nấu sôi cho gà vào đậy nắp hầm gà mềm. Vớt gà ra để ráo, nước luộc gà để riêng.

- Cải bẹ xanh: bỏ lá, lấy cọng cắt khúc xéo dài khoảng 7cm - 8cm. Nước sôi + nước tro tàu cho cải vào trụng vừa chín xanh vớt ra dội lại nước lạnh, 1 muỗng xúp dầu phi chút tỏi băm cho tỏi vàng + một chút tiêu + muối + đường + bột ngọt + xì dầu + dầu hào, trộn hỗn hợp đều vào cải cho thơm và ngon.

- Jambon: cắt hình tam giác vừa ăn dầy khoảng 0,4cm.

- Cà: tỉa hoa.

- Ớt: tỉa hoa.

2. Chế biến

* ½ con gà hầm mềm: chặt từng miếng vừa ăn (bên trắng).

* ½ con gà còn lại: thoa mật ong + xì dầu + màu vàng + bột năn + nước cốt trái chanh thoa vào da gà và thoa như vậy khoảng 2 + 3 lần, để gà thật thấm đem xối dầu cho gà vàng, chặt gà từng miếng vừa ăn.

3. Trình bày

Xếp gà lại như dáng gà đang nằm (bên hấp màu trắng bên xối dầu màu vàng) xung quanh để cải bẹ xanh và jambon, ở giữa gà để cà, ớt tỉa hoa. Món này dùng với xì dầu, ớt xắt khoanh và xốt gà.

* *Xốt gà*: Dầu phi tỏi cho vàng + nước luộc gà đợi sôi + ½ muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng xúp đường + ¼ muỗng cà phê muối + ¼ muỗng cà phê xì dầu + 1/6 muỗng cà phê tiêu + bột năn hòa nước lạnh sanh sánh (đừng đặc quá).

* Gà Tướng Quân

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà 1,5kg
- 2 lòng đỏ hột gà
- Gia vị, dầu chiên
- 100g hành tây trắng
- 2 cây cải xà lách Đà Lạt
- 2 muỗng xúp bột năn
- 1 củ gừng bằng đầu ngón tay cái
- Ngò, 2 trái cà, 2 trái ớt

Hỗn hợp xốt gà:

- 2 muỗng xúp kíp chấp (loại giấm màu đen)
- 2 muỗng xúp rượu Mai quế lộ
- 2 muỗng xúp dầu mè
- ½ muỗng cà phê tiêu xay
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 6 tép tỏi
- 2 muỗng cà phê muối
- 2 muỗng xúp đường

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tỏi băm nhuyễn.



- Gà: làm sạch, chặt đầu, cánh, đùi gà, chặt đôi gà ra, ướp chút muối + chút bột ngọt; cho 1 chén nước lạnh hoặc nước dừa xiêm vào nồi nấu sôi cho gà vào, để gà mềm đem ra chặt từng miếng vừa ăn.

- Hành tây trắng: xắt làm 4 theo chiều dọc, tỉa hoa lá xào sơ + gia vị.

- Gừng: gọt vỏ, thái mỏng xắt sợi.

- Xà lách: lặt rửa sạch.

- Cà: tỉa hoa, 1 trái thái mỏng theo chiều ngang.

- Ớt: 1 trái tỉa hoa, 1 trái xắt xéo mỏng.

- Hỗn hợp xốt: 2 lòng đỏ hột gà + 2 muỗng xúp bột năn + ½ muỗng cà phê bột ngọt + 2 muỗng cà phê dầu mè + ½ tỏi băm.

2. Chế biến

2 muỗng xúp kíp chấp + 2 muỗng xúp rượu Mai quế lộ.

Dầu nóng cho gà vào chiên vàng (lửa to, mỡ ít) để gà được vàng đẹp.

Dầu phi tỏi còn lại + gừng thái sợi, đợi vàng cho gà + hành tây + chén hỗn hợp xốt gà vào, đảo đều cho gà thật thấm gia vị, nêm lại vừa ăn, hỗn hợp trong gà sền sệt là được.

3. Trình bày

Xà lách xếp xung quanh dĩa, xếp gà lại như dáng gà nằm, cà + ớt tỉa hoa để giữa, xen kẽ ngò. Món này dùng nóng với xì dầu + ớt xắt khoanh. Muốn trình bày cho đẹp: Củ cải trắng tỉa thành 1 cặp thiên nga.

** Cách làm rượu Mai quế lộ*

- 100g đinh hương + hồi + quế mua ở tiệm thuốc bắc.

- 1 xị rượu đế trắng

- Đinh, hồi, quế cho lên chảo khô rang sơ, cho ba hỗn hợp trên vào hũ hoặc keo, đổ rượu đế vào đậy kín, một tuần sau là dùng được, để càng lâu rượu càng thơm.

* Phượng Hoàng Ấp Trứng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu 1,5kg - 1,7kg
- 400g giò sống
- 1 lọn bún tàu nhỏ
- 300g mì tươi
- 1 muỗng cà phê dầu hào
- 10 trứng cút
- Kim chỉ may, dao nhỏ rút xương
- 5 tai nấm mèo + 1 muỗng cà phê bột năn
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + 5 củ hành + 6 tép tỏi, xì dầu
- Ngò, 1 trái cà, 1 trái ớt, 100g dưa chua củ cải đỏ + trắng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch rút xương, dùng dao nhọn và bén cắt phía sau bụng gà.

Đầu gà chừa xuống 4 - 6cm cắt một đường dài xuống đến hậu môn, dùng dao cắt đứt xương cổ gà, cắt 2 khuỷu cánh, rút tiếp tục lấy da gà đến đùi gà, bỏ xương và thịt lấy da gà. Rửa sạch gà để ráo ướp: chút tiêu + muối + bột ngọt. Thịt gà còn lại băm nhuyễn.

- Giò sống: nêm chút tiêu + 1 muỗng xúp mỡ nước.

- Bún tàu: ngâm nước cắt khúc 1cm

- Nấm mèo: ngâm nước, gọt chân, xắt sợi nhuyễn.

- Mì: Nước sôi cho mì vào trụng chín mềm vớt ra dội lại nước lạnh để ráo, 6 muỗng xúp dầu phi tỏi băm nhuyễn đợi vàng thơm cho ½ muỗng cà phê muối + ½ muỗng cà phê tiêu xay + 1 muỗng xúp đường + 1 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng cà phê dầu hào + 2 muỗng xúp xì dầu, xốc hỗn hợp này vào mì trộn đều, nêm vừa ăn.

- Trứng cút: luộc chín, bóc vỏ

- Cà: tỉa hoa

- Ớt: tỉa hoa

- Tỏi: băm nhuyễn

2. Chế biến

- Trộn chung: Giò sống + bún tàu + nấm mèo + thịt gà + 1 muỗng cà phê bột năn + ½ muỗng cà phê tiêu xay + ½ muỗng cà phê muối + 1 muỗng xúp đường + 1 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng cà phê tỏi băm trộn cho nhân thật đều, dồn nhân vào da gà, dùng kim chỉ may lại bằng mũi vắt, dùng mũi kim nhọn xăm gà thật đều (đừng dồn nhiều quá, khi hấp gà sẽ bị bể ra), cho gà vào xửng hấp (nước đừng sôi quá gà dễ bị nứt) hấp gà 45 phút đến 1 giờ. Lấy gà ra để ráo. Đem xối dầu lại cho gà vàng thơm ngon.

3. Trình bày

Cho mì ra dĩa, để gà lại như dáng gà đang nằm, xếp trứng cút xung quanh xen kẽ dưa chua + ngò, cà, ớt. Món này dùng với xì dầu + ớt xắt khoanh. Muốn đẹp cắm thêm 3 lá dương xỉ sau đuôi gà cho đẹp. Khi mang lên bàn tiệc nên dọn thêm một con dao cho mọi người xắt gà thành từng khoanh được dễ dàng.

* Phượng Hoàng Đông Lạnh

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ con gà độ 700g
- 1 củ hành tây trắng
- 10g rau câu (thạch)
- 100g jambon
- 12 trứng cút, ngò
- ½ muỗng cà phê thuốc tiêu mặn
- 50g đậu Hà Lan hột
- 1 trái cà chua + 1 trái ớt
- 1 củ cà rốt
- Muối + tiêu + bột ngọt + xì dầu
- Khuôn thiếc đường kính độ 7cm.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà: làm sạch, luộc lấy 4 chén nước dùng, thịt gà lóc nạc, xắt vuông cạnh độ 2cm.

- Hành tây trắng: bào mỏng nấu nước dùng.

- Jambon xắt hình tam giác hoặc hình vuông cạnh độ 3cm.

- Trứng cút: luộc chín, bóc vỏ.

- Đậu Hà Lan hột: luộc vừa chín với thuốc tiêu mặn.

- Rau câu: ngâm nước cho nở, để ráo (dùng rau câu bột thì không cần ngâm).

- Cà + ớt: tỉa hoa.

- Cà rốt: bào vỏ, tỉa hoa lá, luộc chín.

2. Chế biến

- Xếp thịt gà + jambon + trứng cút + cà rốt + đậu Hà Lan + ngò xen kẽ vào khuôn, để lên nước đá cho dính chặt.

- Lường 1 chén rau câu + 2 chén nước dùng cho lên bếp nấu tan, nêm tiêu, muối, bột ngọt, xì dầu, nêm vừa ăn, nhắc xuống để hơi nguội chế vào khuôn thịt (chế cho đầy khuôn) để đặc cho vào tủ lạnh. Khi dùng trút ra.

3. Trình bày

Xếp rau câu ra dĩa, giữa để cà chua + ớt tỉa hoa, dùng lạnh.

* Thập Cẩm Tuyết Hoa

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ gà mái tơ (độ 1,5 - 1,8kg)
- 200g giò sống
- 1/2kg bông cải Đà Lạt
- 12 con tôm sú vừa
- 100g đậu Hà Lan trái
- 2 trái ớt lớn
- 2 trái cà chua - gia vị
- 1 củ cà rốt
- Xì dầu - hành đỏ - tỏi
- 1 muỗng bột năn
- 300g cải bó xôi (lựa loại cọng nhiều, ít lá)
- 1 hộp trái vải, loại trái to dầy cơm (hoặc 12 trái vải tươi lột vỏ, bỏ hột).

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch, ướp gia vị, hành tỏi để thấm. Hấp chín gà, xé miếng vừa ăn.

- Tôm rửa sạch với muối, rang chín, bóc vỏ, chừa đuôi.

- Giò sống ướp tiêu + bột ngọt.

- Bông cải cắt khúc, tẽ nhánh, ngâm rửa với nước muối, rồi lấy giò sống bọc ở phần cọng cải, xếp vào mâm đem hấp chín.

- Đậu Hà Lan tước sơ, tỉa răng cưa, luộc sơ.

- Cà rốt tỉa hoa, cắt mỏng, luộc sơ.

Cải bó xôi lặt lấy cọng, cắt khúc 6cm, luộc sơ với nước sôi + nước tro tàu.

2. Chế biến

- Phi hành tỏi thơm, cho gà và tôm vào xào, nêm gia vị.

- Phi hành tỏi thơm, cho bông cải vào xào, nêm gia vị.

- Phi hành tỏi thơm, cho nước hấp gà + nước hấp cải vào, nêm gia vị + xì dầu, rồi cho bột năn hòa nước lạnh vào sanh sánh, múc ra chén.

3. Trình bày

Cho gà vào giữa dĩa, chung quanh xếp cải bó xôi xuyên qua trái vải, xếp tôm và cà chua xắt lát chung quanh trái vải. Ngoài mép dĩa xếp bông cải (phần bông quay ra mép dĩa), xen kẽ xếp hoa cà rốt và đậu Hà Lan loe ra mép dĩa cho đẹp. Giữa dĩa xếp hoa ớt trên cà.

Dùng nóng - Chấm nước xốt.

* Qúi Phi Bắc Hải

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà 1,5kg	- 1 muỗng xúp dầu mè
- 1 muỗng xúp dầu hào	- 1 muỗng xúp kíp chấp
- 1 muỗng xúp rượu thơm	- 50g gừng chua
- 50g kiệu chua	- Cà + ớt - 1/2kg gạo thơm
- 5 trứng vịt muối	- 2 cặp lạp xưởng - 4 trứng gà
- 1 gói bột nổi Alsa	- 300g bột năn - 1 chén giấm
- ½ muỗng xúp gừng bằm	- Ngò + gia vị

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch chặt miếng vừa ăn, ướp gia vị + dầu mè + dầu hào + kíp chấp + tỏi bằm + nước tương + rượu thơm để ½ giờ cho thấm. Đem hấp chín, lấy ra để nguội, lăn qua bột năn .
- Lòng đỏ trứng đánh nổi trộn 100g bột năn + ½ bột nổi cho đều.
- Lòng trắng đánh nổi trộn 200g bột năn + ½ bột nổi cho đều.
- Cơm nấu chín để nguội.
- Trứng vịt muối luộc chín, lấy lòng đỏ cà nhuyễn.
- Lạp xưởng hấp chín, ½ xắt hạt lựu, ½ xắt khoanh tròn.
- Gừng xắt sợi, kiệu xắt sợi.

2. Chế biến

- Lấy miếng thịt gà nhúng ½ vào bột màu vàng, ½ vào bột màu trắng chiên vàng.
- Bắc chảo phi hành tỏi thơm + cơm vào rang với lạp xưởng xắt hạt lựu, nêm gia vị vừa ăn. Lấy khuôn thoa mỡ xung quanh, để lạp xưởng cắt khoanh cho cơm ém chặt, xếp ra dĩa.
- Xốt: bắc chảo dầu phi hành tỏi cho thơm, để gừng bằm + gừng chua + kiệu + ớt bằm + gia vị + giấm + bột năn cho vừa ăn, để dầu hào + dầu mè vào nhắc xuống.

3. Trình bày

Xếp gà ra dĩa, chung quanh để cơm. Điểm thêm cà, ớt cho đẹp. Ăn với nước xốt.



III/20. CÁC MÓN THỊT VỊT

- *Vịt Ba lê*
- *Vịt bó củi*
- *Vịt chiên bách hoa*
- *Vịt chiên giòn*
- *Vịt chiên thập ụ*
- *Vịt hầm cam*
- *Vịt hầm cốm*
- *Vịt hầm măng*
- *Vịt hấp chanh muối*
- *Vịt hấp xảo ích*
- *Vịt hấp xí muội*
- *Vịt khìa*
- *Vịt kim linh*
- *Vịt làm giấm ghém*
- *Vịt nấu cam*
- *Vịt nấu đậu (kiểu Pháp)*
- *Vịt nấu thơm*
- *Vịt Quảng Đông*
- *Vịt quay*
- *Vịt quay bánh bao*
- *Vịt quay chao*
- *Vịt quay me*
- *Vịt quay xào rau câu*
- *Vịt quay tiêu*
- *Vịt quay Tứ Xuyên*
- *Vịt tần*
- *Vịt tiềm*
- *Tiết canh vịt*
- *Vịt quay Tứ Xuyên xốt patê gan*
- *Vịt xào tam tơ*
- *Chân vịt rút xương*
- *Chân vịt rút xương dồn thịt*
- *Mì vịt*
- *Le le quay nước dừa*





* Vịt Ba Lê

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt 1,5kg
- 1 củ hành tây
- 2 muỗng xúp rượu thơm
- 1 chén nước lèo
- 1 muỗng xúp bột năn
- 1 trái ớt Đà Lạt
- 1 miếng gừng
- 1 muỗng xúp hắc xì dầu
- 1 muỗng xúp kíp chấp
- 100g khoai tây (1 củ)
- Ngò, gia vị, cà, ớt
- 1 muỗng xúp dầu mè
- 1 muỗng xúp nước tương
- 1 củ cà rốt
- 4 trái cà chua
- 2 muỗng xúp rượu đế
- 1 muỗng xúp dầu hào
- 1 muỗng xúp tương cà chua

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vịt làm sạch chà gừng giã nhuyễn + rượu đế để 10 phút cho hết hôi lông, để ráo nước, ướp xì dầu + rượu thơm chung quanh con vịt. Đem chiên vàng.

- Ướp gia vị + dầu mè + rượu thơm + dầu hào + gừng xắt lát + nước lèo vào con vịt. Đem hấp chín.

- Khoai tây xắt hạt lựu xào sơ.
- Cà rốt xắt hạt lựu xào sơ.
- Ớt Đà Lạt xắt hạt lựu xào sơ.
- Hành tây xắt hạt lựu.
- Cà chua bỏ hột xắt hạt lựu.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu phi hành tỏi thơm để 1 muỗng xúp gừng bằm + 1 muỗng cà phê ớt bằm + khoai + cà rốt + ớt + cà chua + hành tây xào đều cho chín + nước hấp vịt nêm gia vị + nước tương + kíp chấp + tương cà chua + bột năn hòa nước + dầu hào + dầu mè nhấc xuống.

3. Trình bày

Chặt vịt ra từng miếng vừa ăn, xếp theo hình dáng vịt nằm, chế đồ xào lên mình vịt. Điểm ngò, cà, ớt tỉa hoa cho đẹp. Ăn nóng.

* Vịt Bó Củi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 cái ức vịt mập
- 1 củ hành tây
- 150g nấm rơm
- 1 trái cà chua nhỏ
- 1/2kg dầu ăn
- 2 trái ớt, ngò
- 100g bông cải
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng canh bột năn
- một ít ngò
- 1 muỗng cà phê ngũ vị hương
- 1 chén nước lèo hay 1 bịch nước dừa
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà tỉa hoa, hành tỏi bằm nhỏ. Hành tây xắt miếng. Nấm rơm gọt bỏ gốc, ngâm nước muối, xả sạch, trụng sơ với nước sôi xắt miếng.

- Bông cải xắt miếng rửa sạch, hẹ trụng nước sôi. Măng xắt miếng bề dài 6cm, ngang 1,5cm, luộc chín. Ướp gia vị vào bông cải và măng.

- Vịt làm sạch, lạng xương, xắt miếng ướp hành tỏi bằm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt, ngũ vị hương 20 phút cho thấm.

- Lấy 1 miếng thịt vịt, 1 miếng bông cải, 1 miếng măng, 1 miếng hành, dùng lá hẹ cột lại.

- Bắc chảo cho 1/2kg dầu đợi sôi, cho từng bó thịt vào chiên, thịt vịt vừa vàng, sắp đứng theo chung quanh tô, chính giữa tô sắp 2 hoặc 3 bó thịt.

- Trong lòng tô ém thịt vịt, bông cải, nấm rơm hành tây và măng vụn.

- Bắc xửng nước sôi để tô vịt vào hấp 15 phút.

2. Làm xốt

Nước hấp vịt thêm ½ chén nước dừa, cho muối, đường, bột ngọt. Lấy chén cho ½ muỗng canh bột năn, hòa với 2 muỗng nước dừa, để sẵn.

Bắc chảo lên bếp, cho 1 muỗng canh dầu sôi, cho hành tỏi vào phi thơm, cho chén nước hấp vịt vào, nước trong chảo sôi, quậy chén bột năn cho vào. Nước xốt sền sệt, nếm vừa ăn, nhắc xuống, cho dầu mè vào.

3. Trình bày

Úp tô vịt ra dĩa bàn, bày ngò và hoa cà lên trên, nước xốt để chung quanh, ngò để rải đều lên xốt.

Món này dùng nóng.

* Vịt Chiên Bách Hoa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt tơ mập - 150g thịt nạc dăm
- 200g tôm thẻ - 100g củ năn
- 100g bột năn - 2 muỗng dầu mè
- 2 muỗng dầu hào - 2 muỗng nước tương con mèo
- 2 muỗng kíp chấp - 2 muỗng rượu trắng
- 1 muỗng bột sô đa - 100g xà lách soong
- 50g bột mì - 1 trứng gà
- 2 trái cà chua - 1/2kg dầu ăn
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, ngò, ớt.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Ớt, cà chua tỉa hoa. Hành tỏi bằm nhỏ, tôm làm chả. Thịt bằm nhỏ, củ năng thái chỉ.

Tôm thịt cho vào thau ướp gia vị, hành tỏi bằm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt, củ năn, ½ muỗng dầu hào, ½ muỗng dầu mè, trộn thật đều, đập nhiều cái cho thịt dẻo, ướp thịt trong 20 phút. Chia thịt làm 24 phần bằng nhau.

Vịt làm sạch rút xương, xắt 24 miếng đều nhau, ướp hành tỏi bằm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu hào, dầu mè, kíp chấp, rượu trắng, bột sô đa hột gà trộn đều ướp 20 phút.

Lấy 1 miếng thịt vịt, thoa bột mì ở phía trong, lấy phần nhân để lên miếng thịt có lăn bột, dùng tay đè xuống cho nhân và thịt dính lại.

Bắc chảo dầu sôi, úp thịt vịt bên có nhân xuống trước, chiên vàng.

2. Trình bày

Cải xà lách soong bày chung quanh dĩa hạt xoài. Giữa bày vịt chiên bách hoa. Hai đầu dĩa để 2 bông cà, bông ớt và ngò để lên trên.

* Vịt Chiên Giòn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt tơ khoảng 1,7kg
- 1 nhánh gừng nhỏ
- 1 muỗng xúp tỏi bằm
- 100g bột năn - Ngò
- ½ trái chanh muối - ½ chén giấm
- 2 cây xà lách Đà Lạt
- 30g ngũ vị hương
- 1 ly nhỏ rượu đế
- Gia vị - Dầu ăn
- 1 củ cải trắng - 1 củ cà rốt
- 1 trái ớt
- 2 muỗng xúp nước chanh muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gừng giã nhuyễn + rượu vắt lấy nước.

- Vịt làm sạch chà nước gừng rượu để ráo, ướp gia vị (2 muỗng cà phê muối + bột ngọt).

- Ngũ vị hương nấu với 1,5 lít nước, còn lại hơn ½ lít lược lấy nước bỏ xác nêm gia vị vào.

- Tỏi bằm phi thơm.

- Cải trắng, cà rốt tỉa hoa, ngò rửa sạch để ráo.

2. Luộc và chiên vịt

- Cho vịt vào nồi nước ngũ vị hương luộc vịt lửa nhẹ cho chín đều và thấm nước ngũ vị hương, luộc vừa chín lấy ra treo lên cho ráo.

- Rắc bột năn đầy mình vịt cho vào chảo dầu nóng chiên vàng, vớt ra để ráo.

3. Xốt chanh muối

Bắc nồi cho giấm + đường + nước chanh muối + tỏi, ớt, gừng bằm + vỏ chanh muối xắt hạt lựu thật nhỏ vào, nếm vừa chua ngọt mặn, quậy chút bột năn vào cho hơi sánh là được.

4. Trình bày

Dĩa lót xà lách, chặt vịt xếp ra dĩa dạng nguyên con, rưới tỏi phi lên trên để bông cải trắng, cà rốt, ngò cho đẹp, dùng với xốt chanh muối và bánh mì.



* Vịt Chiên Thập Vị

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt ta mập
- 50g bát giác + hoa tiêu
- ½ chén nước tương
- 100g xà lách soong
- 1 muỗng xì dầu
- 1 miếng gừng 5g
- 2 ổ bánh mì lớn
- 1 muỗng cà phê ngũ vị hương
- 1 củ hành tây lớn
- 2 trái cà chua - 1 chén giấm
- 100g đồ chua - 50g dưa kiệu
- 1 muỗng canh rượu trắng
- 1kg dầu ăn
- 2 trái ớt, ngò
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II.CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Cà, ớt tỉa hoa. Dưa kiệu tỉa rẽ quạt. Dưa kiệu và đồ chua ngâm giấm đường cho thấm. Hành tây tỉa hoa.

Vịt làm sạch, mổ banh ra.

Nấu nước thật sôi, để con vịt nằm úp trên rổ, chế nước sôi cho săn da, lau khô.

Hành tỏi bằm nhỏ, bát giác, hoa tiêu, muối, tiêu, đường, bột ngọt, ngũ vị hương trộn đều thoa vào bụng con vịt cho đều. Trên lưng vịt thoa xì dầu để 30 phút cho vịt thấm gia vị.

2. Chế biến

Bắc xửng nước sôi, để vịt vào thau, hấp vịt cho mềm (lấy cây xăm thử).

Lấy vịt ra treo chỗ có gió (hay hấp trước 1 ngày để vào tủ lạnh).

Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào cho sôi, cho vịt vào chiên. Nếu dầu không ngập vịt, múc dầu tưới lên chiên vịt vàng đều, lửa vừa nhỏ gắp vịt ra. Cho hành tây tỉa hoa vào chiên sơ, lấy ra.

3. Trình bày

Cải xà lách soong sắp chung quanh dĩa, bông kiệu, đồ chua sắp xen kẽ, bông ớt sắp lưa thưa. Chặt vịt sắp lại nguyên con ở lòng dĩa, mỏ vịt ngậm ớt. Trên mình vịt để 2 bông cà và ngò. Hành tây sắp đều chung quanh. Ruột cà bỏ hột xắt mỏng sắp thưa trên cải.

Món này ăn với bánh mì, nước tương, ớt.

* Vịt Hầm Cam

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt mập độ 2kg
- 2 muỗng xúp rượu trắng
- 100g giò sống
- 1 củ cà rốt lớn
- 50g củ hành ta
- 2 muỗng xúp rượu thơm
- 100g thịt nạc dăm
- 4 trái cam
- 12 củ ấu hoặc củ năn già
- 1 củ gừng nhỏ
- 1 củ tỏi, gia vị
- 1 muỗng cà phê phèn chua hoặc 1 muỗng cà phê nước tro tàu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vịt làm sạch, ướp ngoài da vịt nước rượu trắng ngâm gừng giã nhuyễn, để độ 10 phút rồi rửa lại nước lạnh cho sạch. Rút xương vịt, giữ lại da và thịt, ướp hành tỏi bằm nhỏ và gia vị để thấm ½ giờ.

- Thịt nạc bằm nhuyễn, ướp gia vị, hành, tỏi bằm nhỏ.

Giò sống ướp tiêu, bột ngọt.

- Mề vịt tỉa hoa, gan xắt lát mỏng 2 - 3 ly.

- Củ ấu luộc chín, bóc vỏ hoặc củ năn gọt vỏ, rửa sạch, xào mỡ có nêm muối, bột ngọt.

- Cà rốt tỉa hoa, cắt dày 5 ly, xào sơ nêm gia vị.

- Cam gọt bỏ vỏ xanh. Lấy 2 quả gọt lấy lớp vỏ trắng xắt sợi, còn lại vắt nước để vào vịt. Còn 2 quả cắt khoanh tròn để trình bày.

Vỏ cam xắt sợi rồi bóp muối kỹ 3 lần, xả lại nước lạnh sau mỗi lần bóp muối. Sau đó rửa lại nước phèn chua và nước lạnh. Hoặc vỏ cam có thể trụng nước sôi có pha nước tro tàu rồi xả lại nước lạnh, để ráo.

2. Chế biến

- Trộn chung: thịt nạc, giò sống, gan, mề, gia vị, nhồi trứng cút vào bụng vịt, may kín lại.

- Bắc chảo dầu nóng, phi tỏi thơm, cho vịt vào chiên sơ.

- Cho vịt vào nồi hầm với nước dừa xiêm và chút muối, khi gần mềm cho cà rốt, củ ấu, rượu thơm, vỏ trắng quả cam. Khi vịt mềm, cho nước cam vào, nêm lại vừa ăn. Cho bột năn hòa nước lạnh vào cho sanh sánh.

3. Cách dùng

Món này dùng nóng với bánh mì.

* Vịt Hầm Cốm

I. NGUYÊN LIỆU:

- Vịt béo (1 con) 1,200kg	- Thịt nạc 300g
- Cốm 50g	- Hạt sen 30g
- Nấm mèo 10g	- Nấm hương 10g
- Bún tàu 20g	- Dầu ăn 100g

- Nước mắm, muối, tiêu, nước dùng ngọt, hành hoa.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vịt làm sạch để nguyên con rút xương, ướp muối, hạt tiêu vào phía trong bụng vịt.

- Thịt nạc băm nhỏ.

- Hạt sen ngâm bóc sạch màng, luộc chín.

- Bún tàu, nấm mèo, nấm hương ngâm rửa sạch thái nhỏ.

2. Chế biến

Tất cả: cốm, hạt sen, nấm hương đem trộn đều với thịt băm nêm vừa mắm, muối, hạt tiêu rồi nhồi vào bụng vịt, xong khâu kín lại đem rán qua. Vớt

vịt sang nồi đổ nước dùng ngọt ngập xăm xắp thịt vịt rồi đun sôi, nêm vừa mắm muối. Đậy vung đun nhỏ lửa, khi vịt mềm nhừ nước cạn bớt, rắc mấy sợi bún tàu và hành hoa cắt khúc (chỉ lấy phần gốc) là được.

3. Trình bày

Bắc ra, bày vịt vào dĩa to sâu lòng, dội nước hầm lên vịt. Vớt bún tàu và hành hoa lên trên để trang trí.

Ăn nóng.

* Vịt Hầm Măng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt xiêm hoặc vịt ta cổ lùn 1,8kg
- 1,5kg bún
- 200g măng khô
- 1 nhánh gừng - 1 ly rượu đế
- Hành lá, ngò
- 100g hành tím + 6 tép tỏi
- Rau giá, rau thơm, bắp chuối, xà lách, ớt, chanh
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm + dầu ăn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gừng: gọt vỏ, băm nhuyễn.

- Vịt: làm sạch, cho chà gừng + rượu + muối chà xát trong ngoài vịt, rửa sạch, chặt phần đầu, cánh, chặt đôi vịt, chặt từ phần cổ chặt dài xuống.

- Măng khô: ngâm nước, rửa sạch luộc cho măng mềm vớt ra xả lại nước lạnh, cắt bỏ chỗ già cứng, cắt ra từng miếng vừa ăn, dài độ 3cm, ngang 1cm để ráo nước.

- Hành + ngò: lặt rửa sạch, xắt nhỏ.

- Củ hành tím: lột vỏ, bào mỏng theo chiều xuôi phi vàng.

- Tỏi: băm nhỏ

- Bắp chuối: bào mỏng, ngâm nước lạnh với chanh, khi dùng vớt ra để ráo.

- Rau thơm + xà lách: lặt rửa sạch, xắt nhỏ.

- Ớt: bào mỏng - Chanh: xắt miếng vừa ăn.

2. Chế biến

Chảo nóng, cho 4 muỗng xúp dầu ăn vào + tỏi phi vàng + vịt vào xào sơ nêm tiêu + muối + đường + bột ngọt nhắc xuống.

Cho 3 lít nước lạnh + chút muối + vài củ hành xắt lát mỏng nấu sôi cho vịt vào hầm, vịt hơi mềm cho măng vào, vớt bọt để lửa riu riu. Tiếp tục hầm vịt và măng mềm + gia vị + hành tím phi cho lên mặt nước lèo cho thơm.

3. Cách dùng

Cho giá + xà lách + rau thơm + bắp chuối ra dĩa. Thịt vịt chặt vừa ăn xếp lên trên. Bún cho ra tô. Kế múc nước lèo và măng lên, rắc tiêu + ngò hành lá + hành tím phi.

Món này dùng nóng với nước mắm ngon.

* Vịt Hấp Chanh Muối

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt tơ 1,5kg	- 1 trái chanh muối
- 2 củ hành tây	- 300g bắp cải
- 1 củ cà rốt	- 100g dưa kiệu
- 1 chén giấm	- 2 trái chanh - 3 trái ớt
- 1 nắm rau răm	- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 1 nhánh gừng non	- 2/3 chén nước mắm ngon

- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, ngò.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt tỉa hoa, hành tây tỉa hoa sen ngâm giấm đường, dưa kiệu thái mỏng. Cà rốt bào mỏng, ấn răng cưa, ướp ít đường cho mềm, vắt thật ráo, bắp cải bào mịn.

- Vịt làm sạch ướp hành tỏi bằm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt hòa chung, chanh muối băm nhỏ vắt lấy nước, 2 muỗng cà phê dầu mè, ướp trong và ngoài 20 phút cho thấm.

2. Chế biến

- Bắc nước đợi sôi để vịt vào chậu nhôm hấp, xăm vịt mềm nhắc xuống.

Cà rốt, bắp cải, kiệu trộn đều, 1 chén giấm, nặn chanh lấy nước hòa chung, thêm đường, nước mắm, trộn vào gỏi cho đều, nếm vừa ăn.

Làm nước mắm gừng: gừng non gọt vỏ xắt mỏng, quết nhuyễn, chế giấm đường bằm chút ớt cho vào nước mắm, cho bột ngọt vào. Cho nước mỡ hấp vịt vào vừa ăn (nếu nước chấm còn mặn cho nước hấp vịt vào).

3. Trình bày

Múc gỏi để vào dĩa hạt xoài. Thịt vịt chặt miếng sắp lại như vịt đang nằm trên gỏi - trên mình vịt bày xen kẽ hoa ớt và rau răm - hành tây tỉa hoa sen bày hai bên mình con vịt.

Món này ăn chấm với nước mắm gừng.

* Vịt Hấp Hảo Ích

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt 1,5 - 2kg	- 300g thịt ba rọi
- 100g gừng non	- 2 trái dừa xiêm
- Hành, ngò, ớt, cà	- 1 muỗng xúp rượu đế
- 1 muỗng xúp nước tương	- 2 muỗng xúp rượu thơm
- 1 muỗng xúp dầu mè	- Gia vị
- 2 củ hành tây	- 1 muỗng xúp dầu hào

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vịt làm sạch, chà gừng bằm nhuyễn với rượu đế 15 phút cho hết hôi lông. Rửa sạch gừng, chặt vịt ra từng miếng vừa ăn, ướp gia vị + nước tương + rượu thơm + để 30 phút cho thấm.

- Thịt ba rọi xắt miếng mỏng dài 10cm, ướp gia vị + dầu mè + rượu thơm + nước tương để 15 phút.

- Gừng non đập dập xắt miếng to dày chiên sơ.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu phi hành tỏi cho thơm, cho vịt vào xào, để thịt ba rọi, gừng vào cho ngấm gia vị. Để nước dừa vào nấu cho thịt mềm, nêm gia vị + bột năn + hành tây xắt miếng và dầu hào, dầu mè vào nhắc xuống.

3. Trình bày

Xếp vịt ra dĩa theo hình dáng vịt nằm, chung quanh để thịt ba rọi, chế nước lên, trên mình để hoa sen, chung quanh để ngò. Món này ăn nóng với cơm.

* Vịt Hấp Xí Muội

I. NGUYÊN LIỆU:

- Một con vịt ta mập độ 2kg
- 100g xí muội trái đã ngâm nước (hoặc 1 hũ tương xí muội)
- 100g tương hột
- 1 củ tỏi, 50g củ hành tím
- Dầu ăn, gia vị
- 1 củ gừng nhỏ
- 5 tép hành lá
- 2 muỗng xúp rượu trắng.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vịt làm sạch, khoét bụng lấy bộ lòng ra làm sạch, mề tỉa hoa, gan xắt miếng.

- Gừng giã nát ngâm với rượu trắng chà xát ngoài da vịt để 10 - 15 phút, rửa vịt lại thật sạch.

- Xí muội tán nhuyễn.

- Tương hột vắt nước rồi lấy hột bằm nhuyễn, rồi lại trộn với nước tương hột.

- Trộn chung: xí muội, tương hột, hành tỏi bằm nhỏ, cọng hành lá đập dập cắt khúc 3cm, muối, tiêu, đường, bột ngọt.

Ướp 2/3 hỗn hợp trên vào bụng vịt và bộ lòng rồi nhét bộ lòng vào bụng vịt, may lại. Ướp chút muối ngoài da vịt.

2. Chế biến

- Chiên vịt: bắc chảo dầu nóng phi tỏi cho thơm, cho vịt vào chiên sơ rồi vớt ra.

- Hấp vịt: để vịt vào mâm nhôm, ướp thêm 1/3 hỗn hợp tương, xí muội, gia vị... ngoài da vịt. Cho mâm vịt vào xửng hấp độ 1 giờ, khi thịt vịt mềm là được.

3. Trình bày

- Mổ bụng vịt lấy bộ lòng ra, trút nước trong thịt ra, rồi chặt miếng vừa ăn, sắp vào dĩa theo dạng vịt nằm, rưới nước xốt lên thịt vịt.

- Có thể xếp nguyên con vịt vào dĩa, bày thêm cà, ớt tỉa hoa, đồ chua, ngò. Dọn kèm dao nĩa để xé thịt.

* Vịt Khìa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt 1,5 - 2kg
- 1 trái dừa xiêm
- 1 muỗng xúp nước tương
- 2 muỗng rượu đế
- 2 củ cải trắng - 1 củ hành tây
- Dầu ăn - Giấm
- Gia vị, ngò, cà, ớt
- 1 miếng gừng
- 1 nắm rau thơm
- 1 muỗng xúp dầu mè

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vịt làm sạch, mổ bụng lấy lòng ra, chặt làm 4 hay tám chà gừng quết nhuyễn + rượu, để 10 phút cho hết hôi lông, rửa sạch lau khô, dùng sóng dao dập cho dập xuống. Ướp gia vị để ½ giờ cho thấm.

- Gừng giã nhuyễn một nửa, còn một nửa băm nhuyễn.

- Hành tây cắt khoanh tròn ngâm giấm + đường.

- Củ cải thấu: củ cải trắng gọt vỏ vuốt nhọn 2 đầu như hình quả trám, thái khoanh tròn mỏng nhưng không đứt (còn nguyên củ). Ngâm củ cải vào nước muối, bóp nhẹ tay, rửa sạch để ráo nước, pha đường + nước mắm + giấm, ngâm củ cải trong 3 - 5 giờ cho ngấm.

- Rau thơm xắt sợi.

2. Chế biến

- Chiên vịt trong chảo dầu cho vàng, lấy bớt dầu ra, cho nước dừa + nước tương + gừng bằm, nấu lửa riu riu cho vịt chín mềm và nước sền sệt, nêm gia vị + dầu mè. Vớt vịt ra, rút bỏ xương, xắt miếng vừa ăn.

3. Trình bày

Cho củ cải thấu + hành tây chung quanh dĩa, giữa xếp vịt, chế xốt + rắc tiêu + rau thơm. Điểm thêm cà + ớt, ngò tỉa hoa cho đẹp, chấm nước tương hay nước mắm tỏi ớt tùy thích.

* Vịt Kim Linh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt độ 1,5kg - 2kg
- ½ chén rượu đế trắng
- 100g giò sống
- 10 tai nấm mèo
- 300g củ năn
- 1 muỗng xúp bột năn
- 2 muỗng xúp đường
- 1 muỗng xúp bột ngọt
- Dầu chiên, ngò, ớt
- 1 củ hành tây
- 1 củ gừng bằng đầu ngón tay
- 300g thịt nạc dăm
- 1 lọn bún tàu
- 1 trái dừa xiêm
- 1 xâu hạt sen
- 1 muỗng xúp cà phê dầu mè
- 1 muỗng xúp rượu Mai quế lộ
- ½ muỗng cà phê tiêu xay
- 1 muỗng xúp ngang muối
- 1 muỗng cà phê tỏi băm nhuyễn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gừng: gọt vỏ, thái mỏng, xắt sợi, băm nhuyễn.
- Vịt: làm sạch, đảo gừng + rượu vào vịt độ 30 phút cho vịt hết mùi lông, rửa sạch, để thật ráo. Ướp chút tiêu + muối + bột ngọt, mổ bụng vịt.
- Thịt nạc dăm: băm nhuyễn.
- Giò sống: nêm chút bột ngọt.
- Bún tàu: ngâm nước cắt khúc ngắn 2cm.
- Nấm mèo: ngâm nước gọt chân thái sợi nhuyễn.
- Củ năn : gọt vỏ, tỉa hoa xào sơ nêm tiêu, muối, bột ngọt.
- Hạt sen: rửa sạch, nước sôi cho hạt sen vào luộc mềm.
- Ớt: tỉa hoa.
- Tỏi: băm nhuyễn; hành tây cắt dọc làm 4 tỉa hoa lá xào sơ, nêm chút tiêu + muối + bột ngọt.

2. Chế biến

Trộn chung: giò sống + bún tàu + nấm mèo + thịt nạc dăm + hạt sen + dầu mè + bột năn + ½ tiêu + ¼ muối + ½ đường + ½ bột ngọt + tỏi băm nhuyễn trộn cho thịt đều, dồn thịt vào bụng vịt, dồn vừa phải đừng dồn nhiều quá, chiên vịt vàng (lửa to, dầu ít).

- Nước dừa xiêm + nước lạnh + đường + muối nấu sôi + vịt + rượu Mai quế lộ + củ năn hầm lửa riu riu cho vịt mềm, vớt bọt, không được đậy nắp. Vịt mềm cho bột ngọt vào nêm lại cho vừa ăn.

3. Trình bày

Cho vịt ra thố, xếp củ năn xung quanh + nước hầm vịt + ngò rải xung quanh + chút tiêu.

Món này dùng với mì hoặc cơm.

Chú ý

- Vịt phải mềm mới ngon.
- Vịt ốm ăn không béo.
- Nước hầm vịt nhạt quá không thấy hương vị thơm ngon.

* Vịt Làm Giấm Ghém

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt
- 300g chả lụa
- 5 trứng vịt
- Đậu phộng rang
- Ngò - Nước mắm
- 1/2kg xương heo
- 400g thịt ba chỉ
- 300g bún tàu
- Rau thơm
- Mắm tôm
- Dưa hành - Cà cuống, củ cải dầm nước mắm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chế biến

- Vịt: làm sạch cho vào nồi nước sôi luộc chung với xương heo và thịt ba chỉ. Vịt chín vớt ra lóc phần nạc xắt sợi nhỏ.



- Thịt ba chỉ, chả lụa, trứng tráng mỏng: xắt sợi mỏng.
- Bún tàu: ngâm nước nóng cho mềm, vớt ra để ráo cắt ngắn.
- Rau thơm: xắt nhuyễn.

2. Trình bày

Khi dọn ăn, bắc nồi nước dùng lên bếp nhỏ đặt ở giữa bàn (hoặc rechaud).

Bún sắp vào tô để bằng mặt hay vun hơi cao ở giữa, trên mặt sắp từng khóm chả lụa, thịt vịt, trứng tráng, thịt rọi, rau thơm, đậu phộng rang. Chế nước dùng nóng lên trên.

Nên xếp cho các màu sắc xen kẽ nhau và mỗi khóm thành hình tam giác một.

Chú ý

- Khi dùng món vịt làm giấm ghém dọn thêm các thứ: mắm tôm, củ cải dầm nước mắm, cà cuống, dưa hành để thực khách dùng thêm.

* Vịt Nấu Cam

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt tơ mập
- 4 trái cam tươi
- 100g củ hành nhỏ
- ½ củ tỏi, muối, ngò
- Đường, dầu ăn, rượu rhum, tiêu, bột ngọt
- Đầu cánh vịt nấu lấy 1 chén nước dùng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vịt làm sạch, chặt ra từng miếng to cạnh độ 4cm.
- Hành tỏi: xắt mỏng, bằm nhỏ.
- Ướp hành tỏi + một chút muối + 1 muỗng cà phê bột ngọt vào vịt, để vịt 1 giờ cho vịt thấm gia vị.
- Bắc chảo dầu nóng, khử hành tỏi cho thơm, cho vịt vào từng miếng, chiên cho hơi vàng, vớt ra để ráo mỡ.
- Lấy 1 trái cam, gọt lấy vỏ, xắt nhỏ như cọng bún tàu, cho vào chén nước lạnh độ 10 phút, vớt ra rửa sạch, xong cho vỏ cam này vào nước nóng, luộc độ 10 phút cho hết chất đắng, vớt vỏ cam ra để ráo nước xong cho vỏ cam vô nồi xào với 1 muỗng cà phê đầy đường cát, xào đến khi nào thấy vỏ cam khô thì nhắc xuống.

2. Chế biến

- Cho vịt đã chiên vào nồi, kế cho vỏ cam thái chỉ vào, chế 2 muỗng xúp rượu rhum, cho rượu thấm vào vịt, vắt nước cốt 3 trái cam, cho vào luôn, cho thêm nước dùng cho ngập vịt, để lửa riu riu cho vịt mềm. Nêm muối + tiêu + bột ngọt + đường, nêm vừa ăn là được (nêm hơi ngọt ngọt như cam).

Trước khi nhắc xuống khuấy 1 muỗng bột mì với 1/3 chén nước đổ vào. Thấy nước sền sệt là bột chín, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Trái cam còn lại cắt khía sọc (có cam vỏ vàng càng đẹp, xắt từng lát mỏng, bỏ hột).

Cho vịt vào giữa dĩa hình bầu dục, xung quanh dĩa sắp cam thái mỏng.

Trên vịt rắc thêm tiêu + ngò cho thơm.

* Vịt Nấu Đậu (kiểu Pháp)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg đậu Hà Lan mới, ngâm 2 giờ trong nước lạnh
- 800g thịt vịt
- 300g thịt ba rọi ướp muối
- 400g xúc xích
- 800g bò phi lê cắt thành từng miếng
- 4 củ hành tây
- 2 nhánh tỏi, 2 đinh hương, ít rượu mùi
- 250g cà chua
- 6 muỗng bánh mì khô nghiền nhỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đổ đậu đã ngâm vào nồi, đổ ngập nước, bỏ vào 1 củ hành tây có xâm nhiều lỗ bằng nĩa, cùng với đinh hương và rượu mùi vào chung rồi đậy nắp nấu sôi 1 giờ 15 phút.

- Lọc bỏ da thịt ba rọi và cắt thành từng miếng nhỏ rồi ngâm vào nước sôi 5 phút.

2. Chế biến

Làm vàng thịt vịt, thịt bò và xúc xích bằng cách bỏ vào chảo có chút dầu chiên sơ cho vàng rồi vớt ra. Hành tây xắt mỏng và thịt ba rọi bỏ vào chảo chiên 5 phút, rồi múc 2 muỗng nước nấu đậu và cà chua đã lột vỏ lấy hột cắt miếng trộn chung vào.

Khi nấu đậu gần xong nêm muối và tiêu cho ngấm, vớt ra để ráo nước. Giã tỏi bỏ vào một dĩa lớn sâu rồi đổ đậu vào. Để thịt vịt, xúc xích lên trên, tiếp đó múc hành tây, thịt ba rọi và cà chua đổ lên trên. Rắc vào chút muối tiêu cho vừa ăn. Đặt dĩa vào lò ở nhiệt độ 150°C thêm 2 tiếng.

3. Trình bày

Trước khi ăn 20 phút thì rắc bánh mì khô nghiền nhỏ vào. Món này ăn nóng với bánh mì và muối tiêu.

* Vịt Nấu Thơm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt tơ mập
- 100g củ hành nhỏ
- ½ củ tỏi
- Nước mắm, muối, ngò.
- Tiêu, bột ngọt
- Đường, dầu ăn, rượu rhum
- 1 trái thơm chín
- 2 muỗng bột năn
- Đầu cánh vịt nấu lấy 1 chén nước lèo

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vịt làm sạch, chặt ra từng miếng to cạnh độ 4cm.
- Hành, tỏi: xắt mỏng, bằm nhỏ.
- Ướp hành tỏi + một chút muối + tiêu + 1 muỗng cà phê bột ngọt vào vịt, để vịt độ 1 giờ cho thấm gia vị.
- Bắc chảo dầu nóng, khử hành tỏi cho thơm, cho vịt vào từng miếng, chiên cho vàng, vớt ra để ráo dầu.

- Thơm gọt vỏ, cắt mắt thơm. Xắt ra độ 4 khoanh tròn mỏng dày độ 1cm, ướp thơm với đường và muối. Đem chiên cho vừa vàng.

- Thơm còn lại, bằm nhỏ, vắt lấy nước thơm hoặc xay lấy nước thơm càng ngon.

2. Cách nấu

- Cho vịt + thơm đã chiên vào nồi, chế nước thơm vô, kế cho 1 muỗng xúp rượu rhum, cho tiếp nước sôi vào cho ngập vịt, để lửa riu riu cho vịt mềm. Nêm nước mắm + tiêu muối + đường + bột ngọt cho vừa ăn và có vị chua chua, ngọt ngọt. Gần nhắc xuống cho 2 muỗng bột pha đều trong ½ chén nước lạnh. Nấu cho nước vịt sôi lại và hơi sền sệt, nhắc xuống.

3. Trình bày

Cho vịt vào giữa dĩa hình bầu dục, xung quanh sắp thơm khoanh đã cắt đôi, trên mình vịt rắc thêm tiêu + ngò cho thơm.

Vịt nấu thơm có thể ăn với bún hoặc bánh mì. Trường hợp ăn với bún thì phải nấu loãng và nhiều nước hơn.

* Vịt Quảng Đông

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt hơn 2kg
- 1 muỗng cà phê tỏi bằm
- 1 muỗng ngò nhuyễn
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê tai vị đâm
- 2 muỗng xì dầu
- 4 muỗng mật ong
- 2 muỗng rượu trắng
- 2 muỗng xúp muối bọt
- 1 muỗng hành lá
- 1 muỗng hành tây
- 1 muỗng giấm
- 1 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng dầu ăn
- 1 muỗng cà phê bột năn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vịt: làm sạch, khoét dưới đít lấy bộ lòng ra rửa sạch, lau khô trong và ngoài, xong cột cổ con vịt lại treo lên 1 giờ cho khô, lấy muối thoa trong và ngoài con vịt.

- Xốt: Bắc chảo nóng, cho 1 muỗng dầu, cho tỏi, củ hành, tai vị, ngò, tiêu vào chiên, cho thêm 2 chén nước sôi, 2 muỗng rượu, xì dầu, đường trộn đều nhắc xuống để hơi nguội.

- Rưới đều nước xốt này lên mình con vịt để cho thấm đều độ ½ giờ.

- Nước xốt còn lại đổ vào trong bụng vịt, lấy kim may lại không cho chảy nước ra.

- Nước thoa lên mình vịt khi nướng: 4 muỗng mật ong hòa với 3 muỗng nước sôi và 1 muỗng giấm quậy đều.

2. Chế biến

- Để vịt vào vỉ, phần ngực ngửa lên trên cho vào lò nướng lửa cao, nướng được 20 phút lấy hỗn hợp mật ong tưới lên mình vịt, bớt lửa xuống. Cứ nướng 20 phút lại phết mật ong lên. Nướng thêm độ ½ giờ cho chín, xong để nguội lần lần. Vịt chín mềm là được.

VỊT QUAY BÁNH BAO

VỊT QUAY TỨ XUYÊN

VỊT LÁ LỐT




VỊT NẤU CHAO




- Rút chỉ may ra, đổ nước trong bụng vịt vào chén để ăn chung với vịt. Muốn nước này sánh hơn, ta hòa một muỗng bột năn và 1 muỗng xúp nước lạnh cho vào xốt bắt lên bếp quậy chín.

3. Cách dùng

- Vịt lóc thịt chặt từng miếng ăn chung với xốt.

* Vịt Quay

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt ta mập, mềm 1,200kg
- 1/3 muỗng cà phê màu đỏ
- 1 muỗng canh tương hột
- 2 muỗng canh tàu vị iểu
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1 củ gừng bằng tay cái
- ½ muỗng cà phê ngũ vị hương
- 10g kim châm
- 50g mỡ sống
- 3 tép tỏi
- 2 ổ bánh mì lớn
- 1,5kg dầu - 2 trái ớt
- 3 tép hành lá
- 2 muỗng canh rượu
- Ngò + 3 tép tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt tỉa hoa.

- Vịt làm sạch mổ moi, ướp nước gừng hòa với rượu 15 phút.

- Kim châm ngâm nước, bỏ nhụy, buộc gút ở giữa. Mỡ xắt bằng đầu đũa, ướp tỏi bằm nhỏ và đường, nước tương, bột ngọt, hành lá đập dập, dầu mè xoa cho đều trong bụng con vịt (đâm thủng 2 mắt vịt để lúc chiên không bị nổ).

- Màu đỏ pha với nước thoa bên ngoài con vịt để 20 phút.

2. Chế biến

Bắc chảo cho nhiều dầu cho thật sôi, để vịt vào chiên, dầu phải ngập con vịt, chiên vịt vừa vàng.

Thùng nướng đốt nóng, cho vịt vào lò cho ráo mỡ.

3. Trình bày

Chặt vịt ra, ráp lại nguyên con ở giữa dĩa hột xoài (nước trong con vịt rót ra chén pha nước chấm).

Ngò, bông ớt bày chung quanh. Miệng vịt ngậm hoa ớt và ngò.

Nước chấm: Nước trong con vịt, nước tương hột, ngũ vị hương - 1 muỗng cà phê rượu hòa chung, nêm vừa ăn.

Bắc lên bếp cho sôi, để hành lá xắt nhỏ cho vào nước chấm, nhắc xuống.

Vịt quay ăn với bánh mì.

* Vịt Quay Bánh Bao

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt tơ khoảng 1,7kg đến 2kg
- 1 ly nhỏ rượu đế
- 1 trái cà chua - 2 trái ớt
- 1 nhánh gừng nhỏ
- 2 cây xà lách Đà Lạt
- 1 củ cải trắng

- ½ chai tương xí muội
- 1 muỗng cà phê hắc xì dầu
- 1 muỗng cà phê bột khai
- 100g đường cát nhuyễn
- 1 muỗng xúp dầu ăn
- 1 muỗng cà phê tỏi bằm
- 1 muỗng xúp nước tương
- 250g bột mì
- Khoảng 100g giấm
- 1 bó lá dứa
- 1 củ cà rốt
- ½ lòng trắng hột vịt
- 1 củ hành tây - Ngò
- Dầu ăn - Gia vị

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gừng rửa sạch gọt vỏ giã nát + rượu vắt lấy nước.

- Vịt làm sạch rửa để ráo, lấy rượu + gừng thoa đều lên mình con vịt để khỏi bị hôi lông.

- Xà lách rửa sạch, cải trắng, cà rốt gọt vỏ rửa sạch.

- Ướp gia vị (2 muỗng cà phê muối, đường, bột ngọt, tiêu) tỏi bằm vào vịt + 1 muỗng xúp ngũ vị hương để khoảng 30 phút cho thấm đều con vịt.

- Thoa hắc xì dầu lên khắp da vịt.

- Củ hành tây, cà chua, ớt, cải trắng, cà rốt tỉa hoa.

2. Làm bánh bao da: khoảng 20 cái.

- Cho bột mì ra bàn khoét 1 lỗ ở giữa cho đường + chút muối + lòng trắng hột vịt + bột khai khử chung với giấm + dầu trộn đều và nhồi bột cho thật mịn ủ 2 giờ.

- Đem bột ra cán mỏng cắt 20 miếng hình tam giác cân, xong quấn lại có dạng bánh sừng trâu, lót giấy để nghỉ 10 phút, đem hấp 10 phút xả hơi xong hấp thêm 10 phút nữa, bánh chín lấy ra để nguội, khi hấp nhớ cho lá dứa vào nồi nước hấp cho bánh thơm.

3. Nướng vịt và chiên bánh bao

- Vịt đã ướp và thoa hắc xì dầu xong, cho vào thùng nướng, nướng vịt cho vàng đều và thơm ngon.

- Khi nào gần ăn cho bánh bao vào chảo dầu chiên vàng, xong chiên vịt lại cho vàng đều lấy ra.

4. Trình bày

- Dĩa lót xà lách, chặt vịt xếp lại dạng nguyên con, gắn đầu, cánh, chân vào, trên để bông cúc trắng tỉa bằng hành tây, hoa hồng cà chua, hoa ớt, ngò, cà rốt cho đẹp, xung quanh dĩa để bánh bao chiên, dùng với tương xí muội.

* Vịt Quay Chao

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt mập
- 2 viên chao đỏ
- 50g củ hành tím + tỏi
- Nước cốt 1 trái chanh
- 2 muỗng xúp dầu mè
- 2 viên chao trắng
- 1 muỗng xúp rượu thơm
- 100g xà lách
- 2 muỗng xúp mật gà thoòng
- Bột năn + xì dầu
- Muối + tiêu + đường + bột ngọt
- Đồ chua: cà rốt, củ cải trắng tỉa hoa lá ngâm giấm + đường



II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vịt làm sạch, để ráo nước ướp vào bụng vịt: 2 viên chao trắng + 2 viên chao đỏ bóp nhuyễn + muỗng xúp rượu thơm + muối tiêu + đường + bột ngọt + hành tỏi băm nhỏ.

- Thoa ngoài da vịt: nước cốt trái chanh + 2 muỗng xúp mật gà thoòng + 1 muỗng xúp bột năn , thoa đều hỗn hợp này lên da vịt, phơi cho ráo nước.

2. Nướng vịt

Khi vịt đã ráo nước, đem vịt nướng lửa than cho vàng đều, gần đem xuống, thoa thêm dầu mè lên vịt cho vịt được thơm ngon và bóng.

3. Trình bày

Vịt chín, chặt ra từng miếng, sắp vào dĩa hình bầu dục cho ra hình dáng con vịt, xung quanh vịt sắp xà lách và đồ chua, cho xen kẽ nhau. Vịt này ăn chung với bánh mì hoặc cơm nếp hay bánh bao.

* Vịt Quay Me

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt mập	- 1 trái dừa tươi hay 1 bịch nước dừa
- 1 chai xá xị	- 200g tương hột
- 50g me chín	- 2 trái ớt
- 100g đồ chua	- 100g xà lách soong
- 2 ổ bánh mì lớn	- 2 muỗng canh rượu
- 2 trái cà chua	- 1 củ gừng bằng ngón tay cái
- 1 chén dầu ăn	- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt, cà chua tỉa hoa.

- Vịt làm sạch, gừng đâm vắt lấy nước hòa với rượu ướp vịt 15 phút, sau đó xả lại nước lạnh, chặt vịt ra làm 4.

- Hành, tỏi bầm nhỏ ướp vào vịt, muối, tiêu, đường, bột ngọt để 15 phút cho thấm.

2. Chế biến

Bắc chảo dầu thật sôi, thả vịt vào chiên vàng đều gắp ra.

- Cho vào soong nước dừa tươi, nước lạnh, xá xị, bắc lên bếp nấu sôi cho vịt vào hầm.

Tương hột: bỏ nước xay hoặc đâm nhuyễn; me chín cho vào chén, lấy nước dừa dầm me cho ra hết nước chua (thích ăn chua nhiều hay ít tùy ý) cho vịt vào hầm mềm.

Bắc chảo cho 2 muỗng canh dầu sôi, đập 1 tép tỏi để vào cho thơm, cho tương vào xào đều xúc ra dĩa, cho vịt vào soong nấu cho thấm. Vịt mềm cho nước me vào 10 phút vớt vịt ra.

Nước hầm vịt để cạn làm nước chấm.

3. Trình bày

Chặt vịt ra, bày nguyên con ở giữa dĩa hột xoài, chung quanh dĩa để xà lách soong. Đồ chua, bông cà, bông ớt sắp chung quanh. Miệng vịt ngậm hoa ớt.

Món này ăn với bánh mì.

* Vịt Quay Xào Rau Câu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 100g rau câu sợi
- 1 muỗng xúp bột năn
- 1 muỗng xúp giấm tiều
- 1 muỗng xúp dầu mè
- Gia vị, ngò, cà, ớt
- 1 củ hành tây
- 1 con vịt quay
- 1 muỗng xúp tương ớt
- Cần - hành lá - 1 củ cà rốt
- 1 muỗng xúp dầu hào
- 300g măng luộc - Nước tương
- ½ chén nước lèo

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rau câu ngâm với nước muối cho mềm rửa sạch nhiều lần, vắt ráo.

- Vịt quay chặt đầu, cánh, đùi, phao câu, còn mình lóc bỏ xương, lấy thịt xắt miếng vừa ăn.

- Măng rửa sạch xắt sợi nhuyễn xào sơ nêm gia vị.

- Cà rốt xắt sợi xào sơ nêm gia vị.

- Cần tàu + hành lá xắt nhuyễn.

- Hành tây xắt miếng xào sơ.

2. Chế biến

- Xốt: Bắc chảo dầu phi hành tỏi thơm cho nước dùng + nước xào thịt nêm gia vị cho vừa ăn + một chút bột năn hòa cho nước xốt sền sệt, nhắc xuống để dầu hào + dầu mè.

- Bắc chảo dầu phi hành tỏi thơm cho cà rốt + măng + vịt quay + nước xốt vào xào đều, để rau câu + hành tây, cần + hành lá vào trộn đều, nêm vừa ăn nhắc xuống.

3. Trình bày

Cho đồ xào ra dĩa trên rắc tiêu, gắn đầu, cánh, đùi, phao câu vịt vào. Điểm thêm cà, ớt, ngò cho đẹp. Ăn nóng với nước tương + giấm tiều + tương ớt.

* Vịt Quay Tiêu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt tơ
- Vài lá thơm
- 1 muỗng xúp bột mì
- 1 củ hành tây loại vừa
- 50cc rượu chát trắng
- 1 hộp nhỏ tiêu xanh hay 1/3 hộp lớn
- 200g khoai tây loại vừa
- Muối, bột ngọt, bơ, dầu
- 1 chút đường - 1 củ cà rốt
- 1 muỗng xúp giấm trắng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai tây: gọt rửa sạch, xắt từng lát mỏng để khoai ráo nước, chiên khoai với dầu ăn cho vàng. (Có thể lấy dầu ở khay quay thịt cũng được). Rắc thêm muối + tiêu cho khoai vừa ăn.

- Cà rốt: gọt rửa sạch, tỉa hoa lá tùy thích.

- Hành tây: thái ra làm 6 hoặc làm 8 dọc theo củ.

- Vịt: làm sạch, moi dưới bụng, lấy bộ lòng ra, bỏ đầu. Gan + tim + mề vịt bằm nhỏ. Trộn vào gan, tim, mề đã bằm: ½ muỗng cà phê muối + ½ muỗng cà phê bột ngọt + ½ muỗng cà phê tiêu xanh + 2 lá thơm, nhồi hỗn hợp trên vào trong bụng con vịt, sau cùng nhồi tiêu xanh vào.

- Dùng dây cột cánh và đùi vịt lại cho chặt.

- Thoa thêm muối + tiêu + bột ngọt bên ngoài vịt.

2. Nướng vịt

- Cho vịt vào khay nhôm, kế cho cà rốt tỉa hoa lá + 3 lá thơm + hành tây + 2 muỗng xúp dầu ăn + 1 muỗng xúp bơ lên mình vịt, cho vịt vào đút lò, trên dưới lửa to, 20 phút sau cho lửa vừa lại. Thỉnh thoảng mở nắp lò ra, múc nước mỡ trong khay dội lên mình vịt.

- Khi vịt bắt đầu vàng đều, cho 50cc nước hòa với 50cc rượu chát trắng tưới lên mình vịt, nướng vịt thêm độ 20 phút nữa, đem vịt ra.

- Cắt bỏ dây cột ở vịt, chặt vịt ra từng miếng, đủ 1 người dùng.

3. Làm xốt tiêu

Cho vào chảo 2 muỗng xúp dầu lấy ở khay vịt ra, kế cho thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn, khi dầu nóng cho 1 muỗng xúp bột mì vào, rang cho bột mì vàng, kế cho 1/3 chén nước lạnh + 1 muỗng xúp rượu chát trắng, đun và quấy độ vài phút rồi cho thêm muỗng xúp giấm vào, nêm thêm muối + bột ngọt + một chút đường, nêm thấy xốt chua chua, ngọt ngọt là được. Khi thấy xốt sanh sánh thì bằm một chút tiêu (lấy ở bụng vịt) cho vào nồi xốt.

4. Trình bày

- Tiêu để dưới dĩa hình bầu dục, trên sắp vịt, khoai tây xếp xung quanh dĩa, chế nước rô-ti còn ở khay lên vịt. Khi dùng, chế nước xốt tiêu lên vịt. Vịt quay tiêu ăn với bánh mì hoặc cơm.

* Vịt Quay Tứ Xuyên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt mập - 1 muỗng mật ong
- 1 muỗng cà phê ngũ vị hương
- ½ muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng bột năn
- 1 củ gừng
- 3 muỗng nước tương
- 1 lòng trắng hột gà
- 50g củ hành tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vịt làm sạch, moi một lỗ nhỏ dưới bụng lấy ruột và bộ lòng ra, rửa sạch, ướp tiêu, muối, bột ngọt cả trong lẫn ngoài, để độ 15 phút cho vịt thấm.

- Cho nước tương, gừng giã nhỏ, ngũ vị hương vào, ướp độ 30 phút.

2. Chiên vịt

- Thoa mật ong đều lên mình vịt, may chỗ đã khoét lúc nãy lại. Cho vịt vào xửng hấp cho đến khi vịt chín mềm (độ 2 giờ).

- Đem vịt ra để nguội, cho vịt vào tủ lạnh cho da được khô hoặc treo lên chỗ có gió.

- Lòng trắng hột gà đánh nổi cho bột năn vào từ từ, đánh đều, cho bột này phủ lên mình vịt. Bắc chảo dầu nóng, cho vịt vào chiên vàng.

3. Cách dùng

Đem bày ra dĩa, ăn với bánh mì chiên bơ hay bánh bao chay.

* Vịt Tần

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt độ 1,5kg
- Thịt nạc 200g - Mộc nhĩ
- Nấm hương + hành tươi
- Gạo nếp 100g + hạt sen 50g

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Vịt làm sạch, mổ moi để ráo nước.
- Thịt heo nạc băm nhỏ.
- Mộc nhĩ, nấm hương, hành tươi thái nhỏ.
- Thịt, mộc nhĩ, nấm hương, hành trộn với gạo nếp, hạt sen nhồi vào bụng vịt.

Lấy chỉ khâu kín chỗ mổ lại cho vịt hấp cách thủy hoặc cho ít nước vào nồi đậy kín đun sôi cho vịt vào, vịt gần chín cho thêm hạt sen và hành tươi vào.

III. TRÌNH BÀY

- Vịt chín gỡ thịt và nhân đặt vào bát bày hạt sen và hành xung quanh thịt, khi ăn mới để nước vào bát cho nóng.

* Vịt Tiềm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt tơ
- 100g hạt sen
- 50g kim châm
- 100g trái ma-rông
- 200g củ năn
- 50g bạch quả
- 50 trái táo khô đỏ
- 1 trái dừa xiêm lấy nước
- 1 khúc mía
- 1 củ gừng
- Dầu ăn
- 2 muỗng xúp rượu đế
- Ngò
- 5 tai nấm đông cô
- 1 muỗng cà phê thuốc tiêu mặn
- 50g củ hành, tiêu, muối, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vịt: làm sạch lông, khoét hậu môn, rút ruột ra.
- Gừng đâm nhuyễn đổ vào 2 muỗng xúp rượu đế, vắt lấy nước, ướp vào mình vịt cho hết hôi lông.
- Hột sen: nước nấu sôi, đổ thuốc tiêu mặn vào, để hột sen vô luộc mềm, đổ ra rổ chà sạch vỏ, bỏ nhụy ma-rông ngâm vài giờ, đem luộc mềm, cho vào một chút muối, rửa lại bằng nước lạnh, xắt hạt lựu.
- Củ năn : gọt vỏ, xắt hạt lựu.
- Táo đỏ: ngâm nước cho nở ra.

- Bạch quả: đập bỏ vỏ cứng, luộc mềm, bỏ nhụy.
- Kim châm: ngâm mềm, bỏ nhụy vàng, cột từng bông lại.
- Nấm đông cô: ngâm mềm, rửa sạch, xắt hạt lựu.
- Lòng vịt: xắt hạt lựu.
- Bắc chảo nóng cho dầu vào, kế đó cho củ hành vào xào cho thơm, bỏ lòng vịt + hạt sen + củ năn + ma-rông + táo đỏ, bạch quả, kim châm, nấm đông cô vào xào đều, nêm bột ngọt, muối, tiêu, cho vừa ăn.
- Dồn các thứ trên vào bụng vịt, may lại cho kín dùng dây cột chân, cánh cổ vịt theo hình dạng con vịt nằm.
- Chảo dầu nóng để vịt vô chiên vàng.
- Mía chẻ nhỏ, sắp dưới đáy nồi để vịt lên, cho nước sôi + nước dừa + muối vào.

2. Hấp vịt

- Bắc nồi nước to, nấu sôi, cho nồi vịt vào, đem chưng cách thủy, hớt bọt thường, không đậy nắp, nêm vừa ăn. Vịt thật chín mềm múc ra trong cái tiềm lớn, trên cùng để vài cọng ngò.

3. Cách dùng

Vịt tiềm ăn với cơm chiên hoặc bún.

Yêu cầu kỹ thuật

Vịt thật mềm rục nhưng không rã, nước trong.

* Tiết Canh Vịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt mập còn sống, thêm 2 bộ đồ lòng vịt
- Bắp chuối, rau thơm, ngò gai
- 100g đậu phộng
- Hành lá, 100g củ hành tím
- 1kg bún
- 2 trái khế chua, 2 trái chanh
- 2 trái chuối chát
- Tỏi, ớt, tiêu, đường, giấm, nước mắm, gừng, dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cho 1 muỗng xúp nước mắm và 2 muỗng xúp nước lã vào 1 cái tô. Cắt tiết vịt vào tô nước, lấy muỗng quậy lên cho đều, để đó.
- Vịt làm sạch lông, moi bộ lòng ra.
- Bộ lòng làm sạch, đem bằm nhuyễn (chừa gan lại để luộc sau).
- Chảo dầu phi hành tỏi cho thơm, cho bộ đồ lòng vô xào chín, xúc ra dĩa, để nguội.
- Hành củ nướng chín, lột vỏ xắt mỏng.
- Ngò gai xắt nhỏ.

2. Làm tiết canh

- Cho hành củ đã nướng và ngò gai vào dĩa lòng.
- Cho thêm 3 muỗng xúp nước lạnh vào chén tiết, đánh cho tan rồi dội lên trên dĩa lòng, để chừng 15 phút thì tiết đông.

- Đậu phộng rang chín, bóc vỏ, đâm hơi nát, gan luộc xắt hột lựu cho đậu phộng và gan luộc lên dĩa tiết canh, rắc thêm tiêu + ngò lên trên cho thơm.

- Vịt luộc chín, lóc thịt xắt ra từng miếng dầy độ 5 ly, xương vịt cho lại vào nồi nước dùng, đun kỹ cho nước được ngọt, độ ½ giờ lọc lấy nước trong dùng làm nước dùng. Nêm thêm tiêu + muối + bột ngọt + nước mắm cho nước lèo vừa ăn.

3. Cách dùng

- Khế chua và chuối chát gọt vỏ xắt mỏng, gừng giã nhỏ. Khi ăn cho vào tô: rau sống + chuối chát + khế + gừng + bún + thịt vịt dội nước lèo lên, thêm nước mắm chanh, tỏi, ớt cho vừa ăn. Món này ăn rất ngon.

* Vịt Tứ Xuyên Xốt Paté Gan

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt mềm
- 300g pâté gan
- 1 củ hành tây
- 1 muỗng cà phê tiêu sọ
- 1 muỗng xúp dầu mè
- Xà lách, ngò, cà chua
- 1 muỗng cà phê ngũ vị hương
- 1 muỗng xúp xì dầu
- 1 miếng gừng
- 1 muỗng xúp dầu hào
- Một ít màu đỏ - Gia vị, ớt
- 2 muỗng xúp rượu đế

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vịt làm sạch chà gừng quết nhuyễn, rượu đế để 15 phút cho hết hôi lông.
- Hành tây xắt lát mỏng.
- Cà chua xắt khoanh tròn. Xà lách, ngò rửa sạch.

2. Chế biến

- Ướp vào vịt ngũ vị hương + gia vị + màu đỏ + dầu hào + dầu mè + nước tương trong và ngoài con vịt để ½ giờ cho thấm, cho vào bụng vịt pâté gan + củ hành tây + tiêu sọ + gia vị, may bụng vịt đem hấp chín.

- Bắc chảo dầu đợi sôi cho vịt chiên vàng.

3. Trình bày

- Chặt vịt miếng vừa ăn xếp ra dĩa theo hình dáng vịt nằm, chung quanh để xà lách + cà chua, điểm thêm cà, ớt, ngò cho đẹp. Dùng với xì dầu + ớt xắt khoanh.

* Vịt Xào Tam Tơ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt quay
- 300g bún khô
- 150g hẹ bông
- 200g giá - 2 trái ớt
- 1kg dầu
- 5 trái cà chua nhỏ
- Ngò, hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt
- 100g thịt nạc dăm
- 5 tai nấm đông cô hay nấm rơm
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 2 muỗng cà phê dầu hào
- 1 muỗng canh nước tương
- 1 muỗng canh bột năn





VỊT TIỀM HẠT SEN



VỊT QUAY



VỊT QUAY SATẾ





MÌ VỊT TIỀM

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt tỉa hoa, nấm đông cô ngâm nước rửa sạch cắt miếng vừa ăn. Giá lặt gốc, hẹ bông cắt khúc.

- Thịt nạc xắt miếng, ướp hành tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt để 15 phút cho thấm.

- Thịt vịt quay lóc lấy nạc. Xương vịt nấu lấy nước lèo.

2. Chế biến

Bắc chảo dầu thật sôi cho bún khô vào chiên trở đều, bún hơi vàng, vớt ra rổ.

Rót dầu trong chảo ra, còn 2 muỗng canh, cho hành tỏi băm nhỏ phi thơm, cho thịt nạc vào xào chín, để thịt vịt vào xào đều, cho nấm đông cô, kế cho giá hẹ vào xào, nêm nếm vừa ăn. Giá hẹ chín nhắc xuống.

Làm nước xốt

Lấy 1 chén nước dùng hòa với ½ bột năn, nước tương, bột ngọt lấy nước ngâm nấm làm xốt.

Bắc chảo cho 1 muỗng canh dầu đợi sôi, để hành tỏi băm vào cho thơm. Chế chén nước xốt vào quậy đều, nêm nếm vừa ăn, cho dầu hào, dầu mè vào nhắc xuống.

3. Trình bày

Bún chiên sắp ra dĩa trên mặt khỏa cho bằng, múc đồ xào để đều lên trên, chế nước xốt, rải ngò và hoa ớt.

Món này ăn chấm với nước tương, xắt vài khoanh ớt.

* Chân Vịt Rút Xương

I. NGUYÊN LIỆU:

- 24 chân vịt	- 1/2kg tôm bạc
- 200g giò sống	- 100g cá thác lác
- 50g dầu ăn	- 200g xương heo
- 2 cây cải bẹ xanh	- 100g đậu Hà Lan trái
- 1 trứng vịt (hoặc gà)	- 2 muỗng xúp bột năn
- 2 trái ớt, 2 trái cà	- 50g hột tiêu đen rang thơm
- Gia vị, ngò	- 2 củ tỏi, 5 tép hành lá

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương heo hầm lấy 1 chén nước dùng. Chân vịt cạo rửa sạch, luộc với nước sôi pha 1 muỗng cà phê muối, luộc chín, vớt ra cho vào nước lạnh, rút xương. Sau đó luộc chân vịt với nước sôi pha 1 muỗng cà phê nước tro tàu cho mềm và dẻo. Vớt chân vịt ra ngâm vào thau nước lạnh có pha 1 muỗng cà phê phèn chua, đem phơi nắng 1 giờ cho chân vịt được giòn và trắng. Vớt ra để ráo ướp gia vị, hành tỏi bằm nhỏ.

- Tôm lột vỏ, chà muối, rửa sạch, lau khô, quết nhuyễn với tỏi, tiêu, bột ngọt, cọng trắng hành lá.

- Cá thác lác đánh dai với chút muối, cọng trắng hành lá, dầu ăn (1 muỗng cà phê) tiêu, bột ngọt.

- Cải bẹ xanh lặt lấy cọng cắt xéo dài 6cm, luộc sơ, phi hành tỏi cho thơm, cho tiêu, bột ngọt, xì dầu trộn đều vào cải.

2. Chế biến

- Trộn chung: tôm, cá, giò sống, lòng trắng trứng, gia vị (bột ngọt, đường, tiêu...) chia làm 24 phần.

- Tay thoa dầu, lấy một phần ém tròn chung quanh chân vịt, chừa lại phần màng chân vịt, gắn 2 hột tiêu đen lên (trông giống con cá có đuôi lớn).

- Lòng đỏ trứng hòa với 1 muỗng dầu và vài giọt màu vàng thoa chung quanh chân vịt bọc thịt. Cho chân vịt vào xửng nước sôi hấp chín.

- Bắc chảo dầu nóng, phi hành tỏi vàng thơm, cho nước dùng, nước hấp chân vịt vào, cho muối, đường, bột ngọt, xì dầu nêm vừa ăn. Cho bột năn hòa nước lạnh vào sanh sánh.

3. Trình bày

* Xếp cải bẹ xanh lên dĩa, xếp chân vịt lên, rưới nước sôi lên trên, xếp ngò, ớt, cà lên trên.

* Chân Vịt Rút Xương, Dồn Thịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 24 chân vịt
- 1kg tôm bạc thẻ
- 100g cá thác lác
- 2 lòng trắng hột gà
- Gạch cua già
- Một chút màu gạch tôm
- 300g cải bẹ xanh
- 1 trái cà chua
- 2 trái ớt tỉa hoa
- 1 chén nước lèo
- 100g đậu Hà Lan luộc sơ với chút thuốc muối
- Gia vị: muối, giấm, đường, bột ngọt, dầu mè, nước tro tàu, bột năn, ngò, tiêu.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Chân vịt: cạo rửa sạch, lột bỏ lớp màng mỏng bao ngoài, cho vào một muỗng cà phê muối, chà đều rửa sạch. Đun nước sôi có cho chút muối, cho chân vịt vào luộc độ 15 phút (vừa mềm là được). Vớt ra, cho vào thau nước lã cho nguội, đổ chân vịt ra rổ.

- Cầm chân vịt lên, bẻ ngược đốt xương lớn của vịt cho sút cái xương lớn nhất ra, xong bẻ cụp các đốt xương bàn chân, dùng kìm rút các đốt xương ở bàn chân ra bỏ. Xương ống chân vịt, dùng dao khía dọc, rút ra. Ngâm chân vịt vào nước lã độ hai giờ cho chân vịt được mềm (lấy kéo cắt sửa những tua xơ gân cho đẹp, vớt ra, để ráo nước.

- Xếp chân vịt nằm ngửa chân lên trên mâm, lấy chút bột năng rây mỏng lên chân vịt.

- Tôm bạc thẻ: Bóc vỏ, rút bỏ chỉ đen, chà chút muối cho sạch nhớt, xả sạch, lau khô, quết nhuyễn với hành lá lấy phần củ và tỏi.

- Cho tôm, cá vào thau, cho chút muối nhồi đều, đập cho dẻo, cho vào ½ lòng trắng hột gà, 1 muỗng cà phê bột ngọt, 1 muỗng cà phê đường, 2 muỗng

xúp bột năn , 2 muỗng cà phê dầu mè, ½ muỗng cà phê tiêu, chút màu gạch tôm cho tôm hơi hồng là được, đập tiếp cho tôm được dẻo, để độ 10 phút.

- Cải bẹ xanh: Bỏ lá, lấy cọng cắt xéo dài độ 6cm, rửa sạch. Nấu soong nước sôi, cho vào 2 muỗng cà phê nước tro tàu, quậy đều, cho cải vào luộc sơ độ 3 phút, xả nước lã. Cho một muỗng xúp dầu vào chảo, dầu sôi, cho cải vào đảo sơ.

2. Hấp chân vịt và làm nước xốt

- Hấp chân vịt: Tôm, cá đã quết nhuyễn lấy một nắm lớn vừa nằm gọn trong lòng bàn tay, nắm bóp lòng bàn tay cho mạnh, tôm cá sẽ trồi ra giữa hai ngón tay cái và trỏ, dùng muỗng cà phê nhúng vào nước lã, vít viên tôm ra (tôm sẽ có dạng tròn như đầu tai nấm). Đặt viên tôm màu lên trên lòng bàn chân vịt, tay nhúng vào nước lã cho không bị dính, thoa đều nhẹ ngón tay lên mặt viên tôm cho láng, ém tôm cho tròn đều, gắn lên chính giữa mỗi viên tôm 1 viên đậu Hà Lan, rắc chút gạch cua giã, ngò lên, cho vào xửng đem hấp, chân vịt mềm đều là được.

- Làm nước xốt: Bắc chảo dầu nóng, phi hành tỏi cho thơm, cho nước lèo, nêm chút muối, đường, bột ngọt, tiêu cho vừa ăn, 1 muỗng xúp bột năn hòa 3 muỗng xúp nước lã đều cho vào xốt sanh sánh là được. Đánh một lòng trắng trứng cho nổi, bỏ vào xốt, quậy đều, nhắc xuống cho dầu mè vào.

3. Trình bày

Cho chân vịt ra dĩa, giữa để cà chua, ớt tỉa hoa, rải tiêu, ngò cho thơm, khi dùng chế xốt đang nóng lên.

* Mì Vịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con vịt mập độ 1,5kg
- ½ muỗng xúp rượu thơm
- 1 muỗng cà phê nước tro tàu
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt
- 3 muỗng xúp rượu trắng
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- Dầu ăn, ngò
- 50g hành ta, hành lá
- 5 miếng trần bì nhỏ
- 1 muỗng xúp dầu ăn
- 1 miếng gừng
- 5 lát gừng, ớt chín
- 2 cây cải ngọt
- 300g xương heo
- 24 vắt mì
- 1 củ tỏi, xì dầu
- 6 tai nấm đông cô (hoặc nấm hương, nấm rơm)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gừng: giã nhỏ hòa với rượu trắng, vắt lấy nước.

- Vịt: làm sạch, moi dưới bụng, lấy bộ lòng ra, làm sạch, mề vịt: xắt hoa. Ướp vịt bằng nước gừng để bớt tanh, ướp độ 15 phút, xả sạch, để ráo, ướp tiếp hành tỏi giã nhỏ + ½ muỗng cà phê tiêu, ½ muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê đường + 1 muỗng cà phê bột ngọt, để ½ giờ cho thấm gia vị, vớt ra, xịt đều xì dầu lên mình vịt.

- Hành ta + tỏi: băm nhỏ.

- Trần bì: ngâm nước, rửa sạch, xắt nhỏ.

- Hành lá: lặt rửa sạch, cắt phần củ trắng dài độ 10cm.

- Cải ngọt: lặt rửa sạch, cắt khúc, (bỏ bớt lá), dài 5cm đến 6cm, nấu nước sôi, cho 1 muỗng xúp dầu ăn và 1 muỗng cà phê nước tro tàu, cho cải vào trụng, cải vừa chín, vớt ra, dội lại nước lã, để ráo.

- Xương heo: ngâm vào nước lã có pha chút muối độ 15 phút cho ra bớt máu tanh, rửa sạch, chặt nhỏ.

- Cho 3 lít nước lã vào soong, cho chút muối và củ hành xắt mỏng vào, bắc lên bếp nấu sôi, cho xương heo vào nấu mềm, vớt bọt cho nước trong, xương mềm, lọc lấy nước dùng.

- Mì vắt: trụng nước sôi, cho vào rá kẽm, dội lại nước lã, sau đó cho chút dầu mè vào, trộn đều cho mì khỏi dính, cho vào tô.

- Nấm đông cô: ngâm nước, cắt bỏ chân, phi hành tỏi cho thơm, nêm chút muối + tiêu + bột ngọt cho vừa ăn (nếu dùng nấm rơm, trụng nước sôi có cho chút muối cho nấm được trắng và giòn, nêm vừa ăn).

2. Chiên vịt và tiềm vịt

Chiên vịt: bắc chảo dầu nóng, phi thơm hành tỏi, cho vịt vào chiên vàng, vớt ra, chặt vịt độ 12 miếng (vịt nhỏ chặt làm 4 hoặc làm 6).

Tiềm vịt: cho nước dùng vào soong, bắc lên bếp nấu sôi, cho vịt vào, nêm chút xì dầu + tiêu + đường + bột ngọt + muối cho vừa ăn, cho trần bì + rượu thơm + gừng xắt lát + nấm vào. Đun nhỏ lửa cho vịt mềm, nêm lại cho vừa ăn, cho phần củ hành lá vào, sau cùng cho dầu mè.

3. Cách dùng

Cho mì ra tô, kế cho cải ngọt, trên xếp vịt, chế nước tiềm vịt lên, rắc tiêu + ngò cho thơm, dùng nóng với xì dầu + ớt xắt khoanh.

* Le Le Quay Nước Dừa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con le le
- 1 trái dừa tươi
- 1 muỗng rượu
- 1 củ gừng - Bánh mì
- Dầu ăn
- Tiêu, muối, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Le le: làm rửa sạch, để ráo nước.

- Gừng gọt vỏ, giã nát đổ vào tí rượu trắng (1 muỗng). Xát chà ở bụng chim cho bớt tanh.

- Đợi ráo rượu thì ướp tiêu, muối, bột ngọt vào le le, cả bên trong lẫn bên ngoài da chim cho thấm đều.

2. Chế biến

- Một giờ sau, bắc chảo dầu nóng sôi, cho chim vào quay vàng đều.

- Dừa tươi chặt lấy nước trút vào chảo chim. Đậy kín nắp lại, đun đến cạn nước dừa (để lửa nhỏ).

- Khi nước dừa cạn còn sền sệt như mật ong thì nhắc chảo ra, gắp chim ra dĩa, trút nước xốt vào mình chim, nước xốt bóng ướt trông rất hấp dẫn.

3. Cách dùng

- Dọn ăn nóng với bánh mì.

III/21. CÁC MÓN CHIM, CÚT, BỒ CÂU

- *Bồ câu nhồi tôm thịt*
- *Bồ câu nấu nho*
- *Bồ câu nấu rượu trắng*
- *Bồ câu quay*
- *Bồ câu xào lá lốt*
- *Bồ câu tiềm tứ quí*
- *Bồ câu xây tổ*
- *Bồ câu nhồi chiên vàng*
- *Cút nhồi*
- *Chim sẻ rán mỡ chài*



* Bồ Câu Nhồi Tôm Thịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g tôm bạc thẻ - 50g mỡ thịt
- 4 con bồ câu ra ràng (bồ câu tơ)
- 1 bịch nước dừa khô
- 100g xà lách soong
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt
- 300g dầu ăn, giấm, xì dầu
- 5 tép hành lá
- 1 củ tỏi, ngò
- 3 trái ớt
- 3 trái cà chua
- 100g kiệu chua
- 1 củ cà rốt
- 150g bột năn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mỡ thịt: luộc sơ, xắt sợi, ướp chút muối, đường để nơi gió độ 15 phút cho mỡ trong.

- Tôm bạc thẻ: làm sạch, lột vỏ, ngâm nước dừa khô độ 20 phút, lau khô, quết nhuyễn với hành lá lấy phần củ + tỏi + mỡ xắt sợi, nêm vừa ăn + 1 muỗng cà phê dầu mè + ½ muỗng xúp bột năn chia làm 8.

- Bồ câu: chặt đầu + cánh cho rời ra, rút xương, ướp gia vị để ½ giờ, lấy sóng dao dần sơ phía trong thịt, mỗi con cắt ra làm đôi theo chiều dọc (theo sóng lưng) tức có 8 miếng (4 con).

- Hột gà: Quậy tan cho vào 1 muỗng cà phê dầu mè + một chút tiêu + muối + bột ngọt.

- Kiệu + cà chua + ớt: tỉa hoa.

- Cà rốt: tỉa hoa, ngâm giấm + đường.

2. Chiên bồ câu

Đặt bồ câu lên mâm, để phần thịt lên, rây vào một chút bột năn, ém tôm lên thịt bồ câu, cho vào xửng, đem hấp độ 30 phút. Đầu + cánh bồ câu luộc chín mềm.

Nhúng bồ câu, đầu, cánh vào chén hột gà, sau đó lăn qua bột năn khô, đem chiên vàng, xắt miếng vừa ăn.

3. Trình bày

Cho xà lách soong vào dĩa, giữa để cà chua tỉa hoa + ớt + ngò. Bồ câu xếp lại thành nguyên con, để xung quanh (1 con quay đầu vào trong, 1 con quay ra ngoài). Cà rốt + kiệu chua xếp rải rác. Món này dùng nóng chung với xì dầu + ớt xắt khoanh mỏng.

* Bồ Câu Nấu Nho (hoặc Gà Giò)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 con bồ câu làm sẵn (hoặc gà giò)
- 350g nho trắng (nho Mỹ)
- 7cc rượu trắng
- 2 miếng quế
- 2 củ gừng đâm nhỏ
- 350g nho đen
- 1 trái chanh + 100g bơ
- Tiêu muối
- Vài lá nho để trang trí



II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dùng nĩa dầm 60g bơ, thêm gừng đàm nhỏ vào, vắt thêm nửa trái chanh, muối và tiêu. Trét bơ vào bụng bồ câu hoặc gà.

- Lặt và luộc phân nửa số nho trắng và đen, nhét vào bụng gà, lấy chỉ may lại.

2. Chế biến

- Cho 40g bơ còn lại vào chảo, đun nóng. Chiên bồ câu cho vàng trong 10 phút.

- Vắt nửa trái chanh còn lại vào chảo, thêm rượu và 2 miếng quế. Đậy nắp chảo, nấu trong 20 phút, để lửa riu riu.

- Dùng kéo cắt số nho còn lại, chừa cuống dài khoảng 3mm, lột vỏ nho (tùy ý). Bỏ vào chảo, nấu thêm 15 phút.

3. Cách dùng

- Đem bồ câu ra dĩa, xếp nho và lá xung quanh, tưới nước lên.

Món này ăn với cơm hoặc bánh mì.

* Bồ Câu Nấu Rượu Trắng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con bồ câu	- 50g hành tím
- 2 trái cam lớn	- 50g nấm rơm
- 1 nụ đinh hương	- 1 ly nhỏ rượu trắng
- Dầu ăn	- Muối, tiêu, đường, nước mắm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bồ câu: làm sạch sẽ, chặt đôi.

- Nấm rơm: gọt sạch, ngâm nước muối khoảng 10 phút, vớt ra để ráo nước, chiên sơ qua.

- Củ hành: bóc vỏ, rửa sạch, đâm nát.

- Cam: vắt nước.

2. Chế biến

- Bắc chảo lên bếp cho nóng, đổ dầu vào, dầu sôi, khử hành cho thơm đoạn đổ bồ câu vào chiên cho chín vàng, nêm đường, tiêu, muối, nước mắm vào nấu sôi 5 phút cho thấm.

- Đổ rượu trắng + nước cam vào nấu cho sôi lên, đoạn bỏ lá thơm + nụ đinh hương vào cho thơm, rồi để lửa nhỏ lại.

- Xem nồi bồ câu cho vừa được thì trút nấm vào, để sôi một lúc rồi nhắc xuống.

3. Cách dùng

- Dọn ăn nóng với nước mắm chanh hoặc muối tiêu chanh.

* Bồ Câu Quay

I. NGUYÊN LIỆU:

- 5 con bồ câu ra ràng
- 2 trái dừa tươi
- Dầu, nước giấm, đường
- 10 tép hành lá + ½ củ tỏi
- 3 muỗng cà phê nước màu dừa
- 3 muỗng cà phê ngũ vị hương
- 100g xà lách soong
- 1 củ cà rốt + 1 củ cải trắng
- Muối, tiêu, bột ngọt, ớt, nước tương
- 10g quế chi + đinh hương + hồi hương giã nhuyễn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bồ câu: cắt tiết, thả vào nước lạnh. Đun nước sôi, bắc ra, pha chút nước lạnh, cho chim vào nhổ lông, khoét phía dưới, moi bộ lòng ra, làm sạch, chặt bỏ chân.

- Đun một soong nước sôi khác, cho quế chi + đinh hương + hồi hương và ½ muỗng muối vào, xong cho chim vào chần qua, lật đi, lật lại cho đều, vớt ra liền, rửa lại nước lạnh, nhổ hết lông măng cho sạch, để ráo nước.

Ướp bồ câu: cho vào bồ câu: nước màu dừa + ngũ vị hương + một chút muối + một chút tiêu + 1 muỗng bột ngọt + một chút xì dầu, trộn đều, để độ ½ giờ cho bồ câu thấm đều gia vị.

- Hành lá: lặt rửa sạch, cắt bỏ lá, lấy phần củ trắng dài độ 1 tấc.

- Cà rốt + củ cải trắng: gọt vỏ, rửa sạch, tỉa hoa lá, ngâm giấm + đường dùng làm đồ chua.

- Xà lách soong: lặt rửa sạch, để ráo nước.

2. Chiên bồ câu

Bắc chảo dầu nóng, cho tỏi đập dập vào cho thơm, kế cho tép hành củ vào, chiên lên cho hơi vàng, cho bồ câu vào chiên, bồ câu vàng, chế nước dừa tươi vào cho ngập bồ câu (nếu thiếu cho thêm nước sôi) đun lửa nhỏ cho bồ câu mềm, nêm chút xì dầu + đường + bột ngọt cho vừa ăn. Bồ câu mềm, nhắc xuống.

3. Trình bày

Cho xà lách soong vào giữa dĩa hình bầu dục, trên sắp bồ câu, xung quanh dĩa bày đồ chua. Món này dùng nóng với xì dầu + ớt xắt khoanh mỏng và giấm pha chút muối + tiêu + bột ngọt.

* Bồ Câu Xào Lá Lốt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con bồ câu
- 50g đậu phộng
- 1 củ sả to - Dầu ăn
- Tương hột, gừng
- 1 trái dừa khô nhỏ
- 50g hành ta
- Lá lốt
- Nước mắm, đường, ớt, tỏi, tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bồ câu: làm sạch sẽ, chặt thành 4 miếng đều.





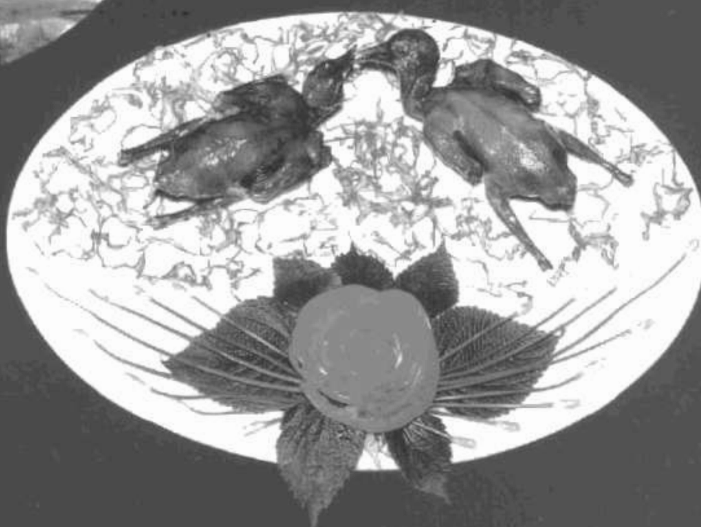
BỒ CÂU NƯỚNG



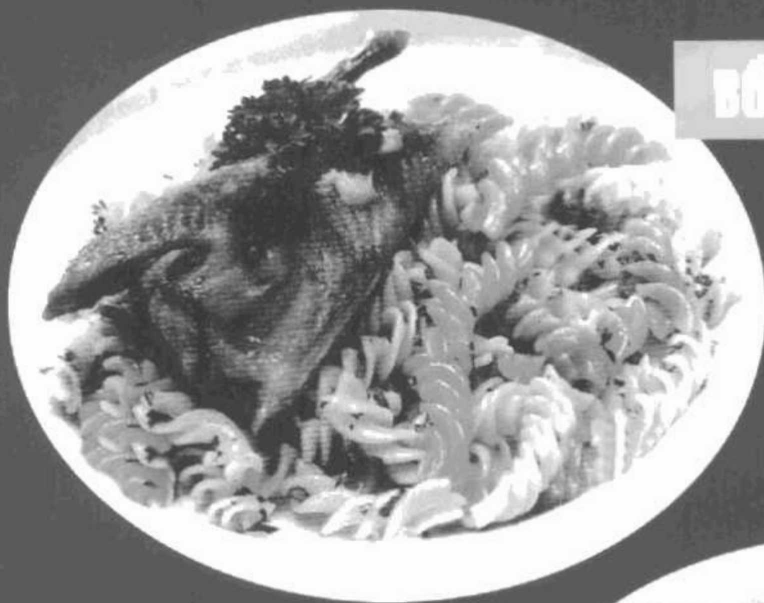
BỒ CÂU SỐT CHANH



BỒ CÂU NƯỚNG SATẾ



BỒ CÂU QUAY GIÒN



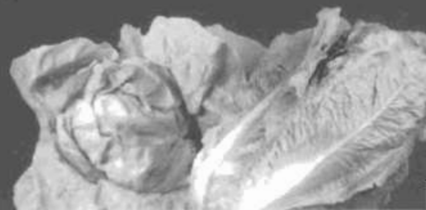
BỒ CÂU NƯỚNG MÙ TẠT





CHIM CÚT TRẮNG





CHIM CÚT QUAY

- Lá lốt: rửa sạch xắt nhỏ.
- Dừa: nạo lấy nước cốt để riêng, nhồi vắt lấy chừng một chén nước dão.
- Sả: đập giập, xắt mỏng, đâm nát với ớt.
- Đậu phộng: rang, giã nhỏ.
- Tương hột: chắt nước để riêng, phần hột đâm nát.
- Củ hành, tỏi: bóc vỏ, rửa sạch, giã nát.

2. Chế biến

Bắc chảo lên bếp cho nóng, đổ dầu vào. Dầu sôi, bỏ hành, tỏi vào phi lên cho thơm. Cho sả, ớt vào chảo, xào đến khi sả vàng đều, trút bồ câu vào xào cho chín vàng.

Nêm đường, tiêu, nước mắm vào nấu cho thấm trong 10 phút. Trút chén nước dừa vào, đậy vung lại nấu lửa nhỏ lại cho mềm.

Khi cạn nước, đổ chén nước cốt dừa vào, trộn đều, nhắc xuống. Trộn lá lốt xắt nhỏ + đậu phộng giã vào. Dọn ăn nóng.

* Bồ Câu Tiềm Tứ Quý

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 con chim cầu hoặc 3 con chim cút lớn (1kg).

- 1 xâu sen Huế	- 20g nấm đông cô hoặc nấm hương
- 100g miến	- 100g thịt nạc dăm
- 50g giò sống	- 50g cốm dẹp
- Gia vị - hành hương	- 1 củ gừng nhỏ - ngò - ớt
- 1 muỗng rượu trắng	- 50g hành đỏ phi vàng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Chim làm sạch, rút xương, ướp gia vị.
- Xương chim cho vào nồi nước sôi hầm lấy nước dùng.
- Hạt sen luộc mềm.
- Nấm ngâm nước cho mềm lặt bỏ cuống cứng.
- Giò sống ướp tiêu + bột ngọt.
- Thịt nạc bằm nhuyễn, ướp gia vị.
- Miến ½ ngâm mềm, ½ chiên giòn.
- Hành lá tỉa hoa.

2. Chế biến

- Trộn chung: thịt nạc + giò sống + cốm + ½ hạt sen bể + ½ nấm xắt mỏng, rồi nhồi nhân vào bụng chim, may lại.

- Bắc chảo dầu sôi cho chim vào chiên sơ.

- Bắc nồi nước lèo lên bếp cho chim vào hầm mềm + gừng + muối để lửa nhỏ trở đều, hớt bọt kỹ. Khi chim chín mềm bỏ ½ nấm đã xào tỏi + gia vị + ½ hạt sen vào. Cho miến ngâm nước vào nêm gia vị vừa ăn.

3. Trình bày

Múc chim ra dĩa sâu, chung quanh chim để miến, trên xếp hạt sen + nấm + hoa ớt + ngò lên.

Dọn kèm dĩa miến chiên giòn + chén xì dầu có ớt xắt khoanh.

* Bồ Câu Xây Tổ (Bồ Câu giả)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g thịt nạc dăm
- 1 lọn bún tàu nhỏ
- 300g tôm bạc thẻ to
- Chỉ cột - 3 củ cà rốt
- Ớt hiểm, tiêu đen làm mắt
- 200g xà lách soong
- 300g giò sống
- 10 tai nấm mèo
- 1 lá tàu hũ ky
- 20 trứng cút, tăm tre
- 200g mì tươi
- Ngò, 1 trái cà, 1 trái ớt
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt, củ hành, củ tỏi, dầu mè, dầu chiên

* Hỗn hợp xốc vào mì

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc dăm: Thái mỏng, băm nhuyễn.
- Bún tàu: Ngâm nước, cắt khúc ngắn 1cm.
- Nấm mèo: Ngâm nước, gọt chân, thái sợi nhuyễn.
- Tôm: Lột vỏ, rút chỉ đen, chà muối, rửa sạch để ráo đập giập quết nhuyễn với 3 tép tỏi + chút tiêu + chút bột ngọt.
- Tàu hũ ky: Cắt rìa cứng, nhúng sơ nước phơi lên cho hơi mềm.
- Trứng cút: Trứng cút luộc chín bỏ vỏ.
- Ớt hiểm: Lấy phần đầu dùng tăm ghim vào trứng cút làm mỏ.
- Tiêu đen: Gắn vào 2 bên hông làm 2 mắt.
- Cà rốt: 1 củ tỉa hoa ngâm giấm đường, 2 củ bào mỏng thái sợi bóp chút muối xả sạch, vắt ráo.
- Cà: Tỉa hoa.
- Ớt: Tỉa hoa.
- Mì tươi: Trụng nước sôi, xả sạch để ráo xốc vào hỗn hợp đặc biệt.
- Củ hành + tỏi: Băm nhuyễn.

2. Chế biến

Trộn chung thịt nạc dăm + giò sống + bún tàu + nấm mèo + tôm + 1 muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng xúp bột ngọt + 1 muỗng xúp đường + ½ muỗng cà phê muối + 1 muỗng xúp củ hành + tỏi băm nhuyễn + ½ muỗng cà phê dầu mè. Trộn cho thịt thật đều. Chia nhân ra làm 6 phần bằng nhau, ém cho nhân hơi dài bọc tàu hũ ky chung quanh, dùng chỉ cột chặt lại cho nhân đem lên hấp 30 phút. Nhân chín dùng kéo cắt chỉ, cho nhân lên chảo dầu, xối dầu cho nhân vàng, chín đều (đừng chiên trực tiếp sẽ bị dính chảo)

3. Trình bày

Xếp mì ra dĩa, thân bồ câu gắn trứng cút dính vào bằng tăm tre làm đầu. Xà lách soong xếp chung quanh, cà rốt tỉa hoa xếp xen kẽ. Trứng cút tỉa bông cúc xếp xung quanh. Món này dùng với xì dầu + ớt xắt khoanh.

*** Lưu ý**: Đầu bồ câu có thể gắn trứng cút hoặc khoai tây nấu chín tán mịn ra vo tròn gắn tiêu đen, ớt hiểm và cà rốt bào mỏng ngâm giấm đường làm mồng bồ câu. Củ cải trắng bào mỏng tỉa răng cưa làm đuôi bồ câu, ngâm giấm đường khi dùng cho ngon.

* Bồ Câu Nhồi Chiên Vàng

I. NGUYÊN LIỆU:

	- 3 con bồ câu ra ràng	- 5 tai nấm mèo
	- 100g giò sống	- 50g đậu Hà Lan hột
	- 50g củ năn	- ½ muỗng cà phê thuốc tiêu mặn
	- 1 củ cà rốt	- 2 muỗng xúp mật ong
	- 12 trứng cút	- 1 muỗng xúp dầu hào
- *Gia vị*:	- 1 muỗng xúp dầu mè	- Cà, ớt, ngò
	- ½ cọng cải bẹ xanh	- 1 củ hành tây

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà rốt ½ xắt hạt lựu nhuyễn ướp đường xả sạch vắt ráo, còn lại tỉa hoa khoanh tròn, ngâm giấm đường.
- Hành tây tỉa lá xào sơ.
- Củ năn gọt vỏ xắt hạt lựu nhuyễn.
- Nấm mèo ngâm nước xắt sợi nhuyễn.
- Đậu Hà Lan luộc với thuốc tiêu mặn cho xanh.
- Cọng cải bẹ xanh luộc sơ với thuốc tiêu mặn, rửa sạch cắt xéo xào sơ + dầu hào + dầu mè.
- Trứng cút luộc chín tỉa hoa.

2. Chế biến

- Trộn chung giò sống + cà rốt + củ năn + nấm mèo + đậu + gia vị + dầu mè cho vừa ăn.
- Bồ câu rút bỏ xương, hoặc để nguyên tùy thích, ướp gia vị để 30 phút cho thấm. Dồn nhân vào con bồ câu may lại, đem hấp chín. Để nguội thoa mật ong pha giấm chung quanh đem chiên vàng.

* Cút Nhồi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 con chim cút	- 2 củ hành tây
- 150g thịt nạc dăm	- 150g giò sống
- 1 lọn bún tàu nhỏ	- 100g nấm rơm búp
- 3 muỗng xúp bột năn	- 1 trái dừa xiêm
- 2 chén nước dùng	- 1 ly rượu đế - 1 nhánh gừng

- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu hào, dầu mè, tỏi, 2 muỗng xúp hắc xì dầu.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Chim cút: mổ moi chặt bỏ đầu chân, cánh, cho gừng giã nhuyễn, rượu chà sát, rửa sạch để thật ráo, ướp vào chim cút: tiêu, bột ngọt, dầu mè.
- Thịt nạc dăm: băm nhuyễn + giò sống + gia vị: muối, tiêu, đường, bột ngọt, tỏi phi, dầu hào, dầu mè + bún tàu.

- Hành tây: cắt dọc làm 6, xào sơ nêm gia vị.

- Nấm: gọt sạch chân ngâm qua nước lạnh + 1 muỗng xúp bột năn , xả sạch xào sơ nêm gia vị.

- Bún tàu: ngâm nước cắt ngắn 3cm.

2. Chế biến

- Dồn hỗn hợp thịt nạc + giò sống + bún tàu, vào bụng chim cút may lại, thoa hắc xì dầu vào thân chim cút chiên vàng.

Hoặc phi bơ cho tỏi băm phi vàng, để chim cút, nước dùng, dừa xiêm, nấu mềm, cho bột năn hòa nước lạnh sanh sánh với nấm rơm búp đợi sôi nhấc xuống. Chặt cút ra làm hai. Món này dùng với bánh mì muối tiêu chanh.

* Chim Sẻ Rán Mỡ Chài

I. NGUYÊN LIỆU:

- Dầu ăn
- Mỡ chài
- Đường, tiêu, tỏi, nước mắm
- Chim sẻ
- Dây lạt
- Vài củ hành nhỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hành, tỏi, bóc vỏ, giã nát ướp chim sẻ với tí nước mắm, một chút xíu đường, tiêu cho thơm, thấm đều. Nêm liệu vừa ăn.

- Trải rộng tấm mỡ chài, bỏ từng con chim vào gói kín lại, dùng dây lạt buộc chặt.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu sôi, bỏ chim vào trở đều, mỡ vàng, bóc bỏ lớp mỡ chài ra. Rán cho chim vàng đều rồi gắp ra dĩa.

3. Cách dùng

- Dọn ăn nóng, rất thơm ngon.



III/22. CÁC MÓN TRỨNG

- Tổ cút
- Trứng cút bọc tôm
- Trứng bách hoa
- Trứng cút xốt dầu hào
- Trứng cút xào nấm
- Trứng chưng bánh mì rán
- Trứng chiên bọc tôm băm
- Trứng chiên nấm
- Trứng chưng cách thủy
- Trứng chiên dăm bông
- Trứng chưng với măng tây
- Trứng chiên cà
- Trứng chiên xúc xích
- Trứng đồ nguội
- Trứng đút lò (hoặc chiên)
- Trứng hấp củ ấu
- Trứng dăm bông xúc xích
- Trứng luộc lòng đào
- Trứng nấu cà rốt
- Trứng chiên Angiêri
- Trứng chiên Artichaud
- Trứng thịt đông
- Trứng tráng phồng
- Trứng tôm
- Trứng vịt chưng nấm rơm
- Trứng vịt lộn chiên giòn
- Dăm bông bao trứng quay
- Bánh trứng, tôm,
  dăm bông chiên giòn



* Tổ Cút

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ con gà độ 800g
- 200g măng mạnh tông
- 1 cây tỏi tây, xì dầu
- 3 cây cần tàu
- 1 củ cà rốt
- 1 củ hành tây, 1 củ tỏi
- 100g đậu phộng
- 2 trái cà chua, 2 trái ớt, ngò
- 10 tai nấm mèo
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt
- 100g xương heo nấu lấy ½ chén nước dùng
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- ½ chén dầu ăn
- 1 muỗng cà phê dầu hào
- 1 muỗng xúp bột năn

** Tổ cút:* - 12 trứng cút
- 200g khoai tây hoặc 2 vắt mì chiên sẵn làm tổ rơm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gà lóc thịt, xắt vuông con cờ cạnh độ 2cm - 3cm, ướp gia vị: hành tỏi giã nhỏ + chút tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu mè + ½ muỗng xúp bột năn để ½ giờ cho thấm gia vị.

- Măng tỉa hoa lá tùy thích, luộc chín độ hai nước cho măng bớt đắng (cho măng và nước lã vào cùng một lượt, bắc lên bếp nấu sôi vài dạo, đổ nước đó đi, cho nước khác vào luộc lại lần 2).

- Tỏi tây cắt khúc dài độ 1cm.
- Cần tàu cắt khúc dài độ 5cm, tỉa hoa.
- Cà rốt tỉa hoa lá, luộc sơ.
- Hành tây tỉa lá.
- Tỏi bằm nhỏ.
- Đậu phộng rang vàng, bóc vỏ, chiên sơ với dầu.
- Nấm mèo ngâm nước, xắt sợi.
- Cà chua và ớt tỉa hoa.
- Trứng cút luộc chín, bóc vỏ.

- Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, bào mỏng, xắt sợi, phơi cho héo, chiên vàng nêm chút tiêu, muối bột ngọt cho vừa ăn.

2. Chế biến

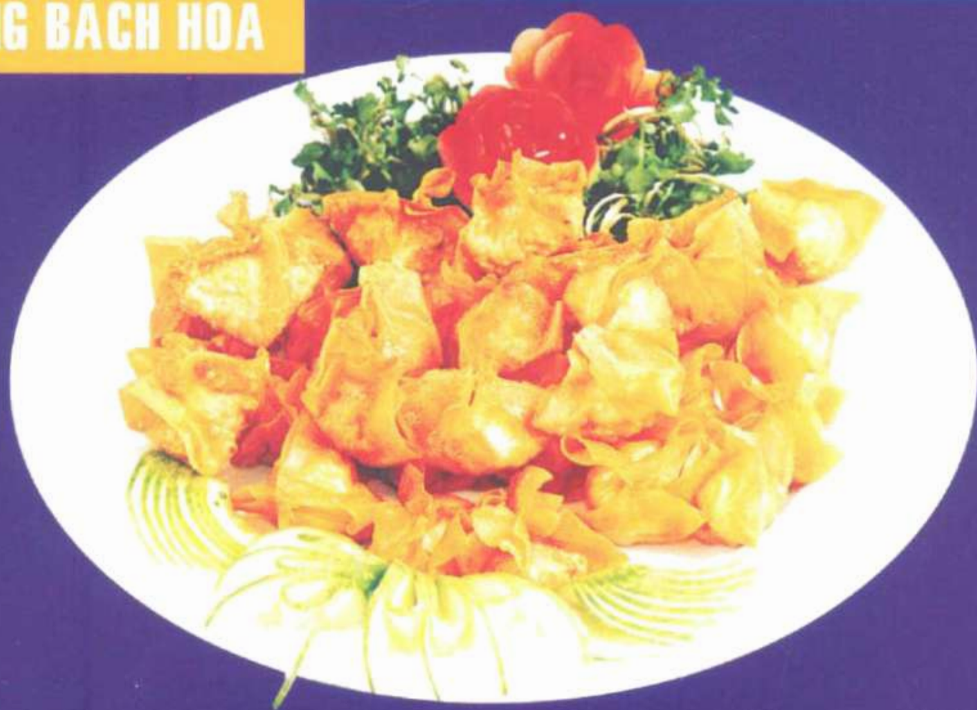
- Bắc chảo dầu nóng phi hành tỏi cho thơm, cho thịt gà vào xào. Khi thịt gà săn, cho lần lượt tỏi tây, măng mạnh tông, cà rốt, nấm mèo xào lên cho đều, xong cho hành tây vào; nêm chút xì dầu, tiêu, đường, bột ngọt cho vừa ăn, chế nước dùng vào, nấu cho tất cả vừa chín. Lúc gần nhắc xuống cho chút bột năn hòa với ít nước lã cho vào hỗn hợp sanh sánh; cho cần tàu, nhắc xuống cho dầu mè và dầu hào vào.

3. Trình bày

- Tổ cút xếp khoai tây chiên hoặc mì chiên vào dĩa, trên để trứng cút.

- Dĩa xào cho hỗn hợp thịt gà ra dĩa bầu dục, trên xếp đậu phộng hoặc hột điều chiên càng ngon. Giữa để cà chua, ớt tỉa hoa, cắm thêm ngò xung quanh cà, rắc thêm tiêu cho thơm; dùng nóng với xì dầu, điểm vài khoanh ớt xắt mỏng.

TRỨNG BÁCH HOA



TRỨNG CHIÊN PHỒNG





TRỨNG CHIÊN CÀ

TRỨNG CHIÊN

* Trứng Cút Bọc Tôm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 24 trứng cút
- 500g tôm bạc thẻ to
- 100g giò sống
- 1 lòng trắng hột vịt + 1 hột gà
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, 4 tép tỏi, dầu ăn, dầu mè
- Ngò, cà, ớt
- 100g bột năng + 1 gói bột xù trắng
- 100g xà lách soong
- 4 trái cà, 4 tép hành lá
- Xốt chua ngọt hoặc tương xí muội

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Trứng cút: luộc chín, bóc vỏ.

- Tôm: lột vỏ, rút chỉ đen, chà muối, rửa sạch, lau khô, đập giập quết cho dai với đầu hành lá phần trắng. Khi tôm dai cho tiếp tục giò sống vào + 2 muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng cà phê bột ngọt + tỏi bằm + lòng trắng vào quết thật dai. Chia nhân làm 24 phần.

- Ngò: rửa sạch.
- Cà, ớt: tỉa hoa.
- Xà lách: rửa sạch, để ráo.
- Cà: thái mỏng.
- Tỏi: đập giập, bóc vỏ, bằm nhuyễn.
- Hành lá: lấy phần trắng, đập giập.

2. Chế biến

- Bọc nhân vào trứng cút, tay thoa dầu cho trứng cút được bóng và đẹp. Cho trứng cút lên khay nhôm đem hấp sơ 10 phút (nếu không hấp thì tôm sẽ ngọt hơn).

- Lăn trứng cút qua bột năn khô, nhúng qua hột gà, lăn qua bột xù. Chảo dầu nhiều cho trứng vào chiên giòn vàng. Vớt ra để ráo (chiên 2 lần).

3. Cách dùng

- Xếp xà lách soong ra dĩa, để trứng cút xung quanh. Rải ngò, cà, ớt xen kẽ cho đẹp.

- Dọn kèm với xốt chua ngọt, xì dầu ớt thái khoanh. Làm món ăn đầu buổi tiệc.

* Trứng Bách Hoa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 16 trứng cút
- 100g cá thác lác
- 50g giò sống
- 4 trái cà ớt
- 100g thịt nạc dăm
- 50g thịt nạc cua
- 200g xà lách soong, ngò
- 16 miếng hoành thánh lựa loại mỏng
- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi, dầu mè, dầu chiên

- *Xốt chua ngọt:*

- 100g cà hộp, 2 ruột cà băm nhuyễn, 1 muỗng xúp màu hột điều đỏ, 1 chén nước dùng, ½ muỗng cà phê tiêu, ½ muỗng cà phê muối, 2 muỗng xúp đường, ½ muỗng cà phê bột ngọt, 1 muỗng xúp tương xí muội, 2 muỗng xúp kíp chấp, 1 muỗng cà phê tương ớt, 1 muỗng cà phê dầu hào, 1 muỗng xúp xì dầu, 1 muỗng xúp bột năn hòa chút nước lạnh.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Trứng cút luộc chín bóc vỏ, cắt làm hai theo chiều ngang.
- Thịt nạc dăm xay nhuyễn.
- Cá nêm chút tiêu, bột ngọt, đánh cho dai với nước muối.
- Thịt nạc cua rỉa nhỏ.
- Xà lách rửa sạch để ráo.
- Cà: 2 trái tỉa hoa, ruột cà băm nhuyễn, 2 trái thái mỏng.
- Ớt tỉa hoa.

2. Chế biến

- Trộn chung thịt nạc, cá, thịt cua, giò sống, nêm tiêu, chút muối, bột ngọt, tỏi băm trộn lại thật đều. Chia số nhân bằng số trứng cút. Ém nhân vào trứng cút, thoa dầu bên ngoài cho được bóng đẹp. Cho trứng cút vào giữa miếng hoành thánh, xoa nước lạnh xung quanh trứng cút, dùng tay ém chặt lại miếng hoành thánh như cái bông xòe ra.

- Chảo dầu nóng vừa, cho hoành thánh vào chiên vàng giòn.

- Xốt: 1 muỗng xúp dầu, tỏi băm phi vàng, cà tươi băm, cà hộp, màu hột điều, gia vị, nước dùng, bột năng. Xốt sanh sánh là được.

3. Trình bày

- Cho xà lách ra dĩa + cà thái mỏng xếp trứng cút chung quanh + ngò + ớt tỉa hoa. Món này dùng trong tiệc ăn với xì dầu ớt thái khoanh và xốt chua ngọt.

* Trứng Cút Xốt Dầu Hào

I. NGUYÊN LIỆU:

- 12 trứng cút (lựa trứng to và đều nhau) + 2 đùi gà + 150g nấm rơm + 1 bộ dầu cánh gà + 200g măng tươi + 2 lòng trắng trứng gà + 2 muỗng cà phê dầu hào + 1 muỗng cà phê bột năn + 1 muỗng canh nước tương + hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt + 1 chén dầu + 2 trái ớt, ngò.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt, hành tây tỉa hoa. Hành tỏi băm nhỏ.
- Nấm rơm gọt bỏ gốc, ngâm nước muối xả sạch, cắt đôi theo chiều dài.
- Măng tươi xắt mỏng, luộc 2 - 3 nước xả lại cho hết đắng, thái miếng bề ngang 1,5cm.
- Thịt gà lóc bỏ xương, thái miếng. Ướp vào thịt gà hành tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, dầu, bột ngọt để 15 phút cho thấm.

- Xương gà và bộ cánh đầu nấu nước dùng.

- Trứng cút luộc chín bóc vỏ. Lòng trắng trứng gà quậy tan.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu để sôi, trứng cút nhúng vào tròng trắng trứng gà cho vào chảo dầu chiên vàng, vớt ra.

- Rót bớt dầu trong chảo ra, chừa 1 muỗng canh, phi hành tỏi bằm nhỏ vào xào thơm, để thịt gà vào xào săn, cho măng vào xào thấm, để nấm vào xào đều.

- Nước dùng hòa với bột năn để sẵn.

- Cho nước dùng vào, nước dùng rút bớt, cho hành tây tỉa hoa vào trộn đều. Nêm dầu hào, nước tương, nếm lại vừa ăn nhắc xuống.

- Cho trứng vào, trộn đều.

3. Trình bày

- Múc trứng cút xốt dầu hào ra dĩa, rải tiêu, bày hoa ớt và ngò. Hành tây úp chung quanh.

* Trứng Cút Xào Nấm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 20 trứng cút
- 50g củ hành nhỏ
- ½ củ tỏi
- 100g măng tươi
- 1 muỗng xúp bột năn
- 200g nấm rơm búp
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 3 cây cải ngọt
- 1 củ cà rốt, ngò
- ½ muỗng cà phê thuốc muối
- 2/3 chén nước dùng (mua 150g xương để nấu)
- Xì dầu, muối, tiêu, bột ngọt, dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Trứng cút luộc chín, bóc vỏ, ướp vào trứng cút 1 muỗng cà phê xì dầu để độ 20 phút cho trứng thấm, sau đó cho trứng cút này vào chảo dầu đã khử hành tỏi bằm nhỏ, chiên sơ.

- Nấm rơm gọt rửa sạch, trụng sơ nước sôi có bỏ chút muối cho nấm rơm được giòn, rửa lại nước lạnh để ráo nước.

- Măng tươi tỉa hoa lá tùy thích, luộc măng với chút muối độ 2 đến 3 nước cho măng bớt đắng, rửa lại nước lạnh để ráo nước.

- Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, cắt ngắn độ 4 - 5cm, luộc cải với chút thuốc muối cho cải được xanh, vớt cải ra, rưới thêm chút dầu ăn hoặc dầu mè cho cải được bóng ngon.

- Hành tỏi lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, bằm nhỏ.

- Nấu nước dùng: xương heo ngâm nước có pha chút muối cho ra bớt máu tanh, nấu mềm với chút muối + vài lát củ hành xắt mỏng, lọc lấy 2/3 chén nước dùng.

2. Cách xào

- Cho dầu vào chảo, cho hành tỏi bằm nhỏ vào cho thơm, cho nấm vào xào, vài phút sau cho măng tươi + cà rốt vào. Kế chế vào 2/3 chén nước dùng,

nêm chút xì dầu, tiêu, muối, bột ngọt cho hỗn hợp được vừa ăn. Khi tất cả vừa chín, quậy bột năn hòa với 3 muỗng xúp nước lạnh cho vào cho nước được sanh sánh. Sau cùng cho trứng cút + dầu mè vào, trộn đều, nêm lại cho vừa ăn, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Cho đồ xào ra giữa dĩa hình bầu dục, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm, xung quanh dĩa xếp cải ngọt.

* Trứng Chưng Bánh Mì Rán

I. NGUYÊN LIỆU:

- 12 trứng gà - 50g bơ
- 1 hộp kem tươi
- Gia vị, ngò, cà, ớt
- 3 lát bánh mì sandwich

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Trứng đập ra thau quậy đều.
- Bánh mì sandwich xắt hạt lựu chiên vàng.
- Ngò xắt nhỏ.

2. Chế biến

- Trứng + kem tươi + bơ nêm gia vị cho vừa ăn đánh đều. Đem đun cách thủy vừa đun vừa quậy nhanh tay cho trứng đặc và chín dần, cho bánh mì chiên vào trứng quậy đều.

3. Trình bày

- Cho trứng ra dĩa, rắc ngò. Ăn nóng.

* Trứng Chiên Bọc Tôm Bằm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg tôm thẻ không đầu
- 100g mỡ thịt
- 6 hột gà - Ngò
- 1/3 muỗng cà phê thuốc tiêu mặn
- 100g jambon
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- ½ muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng xúp lòng trắng hột gà
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- Muối bọt, dầu ăn, bột năn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm lột vỏ, bỏ chỉ đen, chà muối cho sạch, rửa sạch lại nước lạnh để ráo, bằm nhỏ.
- Mỡ: để tủ lạnh cho cứng bằm nhỏ.

2. Chế biến

- Cho tôm và mỡ vào chung thau, nêm: 1/3 muỗng cà phê thuốc tiêu mặn + 1 muỗng cà phê bột ngọt + ½ muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng cà phê dầu mè + 1 muỗng xúp lòng trắng hột gà + 1 muỗng đầy cà phê muối vào trộn đều.
- Tráng trứng: 6 hột gà đánh tan, cho vào trứng 1 muỗng cà phê bột năn hòa tan trong ½ muỗng xúp nước lạnh. Bắc chảo không lên bếp, để lửa vừa

phái, dùng bông gòn quét 1 lớp dầu lên chảo, đổ 1 lớp trứng mỏng lên khắp mặt chảo, trứng, chín, gỡ trứng ra.

- ½ ngò bằm nhỏ, jambon thái sợi.

- Trét đều 1 lớp tôm lên mặt miếng trứng vừa tráng, trên tôm để jambon thái sợi, cuốn trứng lại thành cuộn tròn, đặt vào xửng hấp 15 phút.

3. Trình bày

- Trứng và tôm chín đem ra thái miếng xéo sắp vào dĩa, chung quanh bày ít cọng ngò gần ăn, rưới xốt trắng lên trứng.

* Xốt trắng: hòa chung: 1 muỗng xúp dầu, 2 muỗng xúp nước lèo, 1 muỗng cà phê bột năn , 1 muỗng cà phê nước, 1 muỗng cà phê bột ngọt, 1 muỗng cà phê dầu mè, chút muối + đường.

- Tất cả cho vào soong, nấu chín, xốt sền sệt nêm vừa ăn là được.

* Trứng Chiên Nấm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 trứng gà	- 1 hộp nấm
- 50g bơ	- 4 trái cà chua
- 1 củ hành tây	- Một ít màu vàng
- Gia vị, cà, ớt, ngò	- 1 trái dưa leo

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cho 6 muỗng cà phê bột năng + 6 muỗng cà phê nước + một ít muối + một ít màu vàng + trứng gà quậy đều, lược qua rây.

- Nấm xắt mỏng, bắc chảo bơ phi hành tỏi cho thơm, cho nấm vào xào, nêm gia vị vừa ăn.

- Hành tây xắt sợi nhuyễn xào với bơ.

- Ngò xắt nhuyễn.

- Cà chua cắt khoanh tỉa hoa.

- Dưa leo tỉa hoa.

2. Chế biến

- Cho dầu vào chảo để nóng, đổ trứng vào khuấy nhanh tay. Khi trứng gần chín cho nấm + hành tây + ngò rải đều. Rưới bơ chung quanh cho trứng chín. Lấy ra cuộn tròn lại hoặc xếp làm 4 tùy thích.

3. Trình bày

- Chung quanh để cà chua, dưa leo, giữa để trứng xếp theo hình thoi. Điểm thêm cà, ớt tỉa hoa cho đẹp. Ăn nóng.

* Trứng Chưng Cách Thủy

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 quả trứng vịt muối	- 200g thịt nạc dăm
- 50g củ hành tím	- 5 tai nấm mèo, tiêu, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Đập trứng vịt để lòng trắng trong tô, lòng đỏ băm nhỏ, thịt nạc dăm bằm nhỏ. Trộn chung các hỗn hợp trên trong tô, nêm bột ngọt, tiêu, muối. Đem hấp cách thủy.

* Trứng Chiên Dăm Bông

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 quả trứng gà - 1 lát dăm bông - bơ, dầu, muối, tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Đập trứng để trong chén, dăm bông thái chỉ, đổ bơ vào chảo cho nóng, cho trứng vào để lửa nhỏ, rải dăm bông lên mặt trứng, chờ lòng trắng trứng chín nhắc xuống.

* Trứng Chưng Với Măng Tây

I. NGUYÊN LIỆU:

- 750g măng tươi - 250g bột
- 2 cái trứng + 1 lòng đỏ - 100g bơ
- *Trang trí:* - 200g kem tươi - 2 muỗng pho mát nghệ - muối, tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

*** Chuẩn bị làm bột**

- Rây bột vào 1 cái tô, cho vào 1 muỗng cà phê muối. Dạt bột ra chung quanh, bỏ 100g bơ đã cắt nhỏ ra, lòng đỏ trứng và 2 muỗng canh nước vào giữa. Trộn chung và nhanh tạo thành một khối tròn, nén ép dẹp ra một vài lần rồi lấy vải bọc lại để vào chỗ mát 1 giờ cho dịu bột.

- Trong thời gian đó ta làm măng, cắt gọt những chỗ sơ cứng của măng, sau đó cắt theo hình sợi rồi bó thành từng bó nhỏ cho vào nước nấu sôi chừng 15 - 20 phút cho măng mềm ra. Khi măng đã mềm vớt ra rửa lại bằng nước lạnh rồi để ráo nước và cắt dài khoảng 4cm.

- Chuẩn bị lò ở 210°C.

- Lấy khuôn chưng trứng đường kính từ 25 - 30cm thoa bơ lên rồi rải bột nhồi đều vào đáy khuôn. Lấy nĩa xăm vào bột nhiều chỗ. Có thể rải trên mặt bột những loại đậu ưa thích như đậu trắng, đậu nành, đậu xanh đã ngâm kỹ, bỏ vỏ. Sau đó đậy lên 1 miếng giấy nhôm, bỏ vào lò 10 phút.

- Đổ vào tô 2 cái trứng, kem, pho mát nghệ, nêm chút muối và tiêu vào trộn đều.

- Lấy bột trong lò ra, bỏ miếng giấy nhôm rồi xếp măng lên trên mặt, sau đó đổ tô trứng mới trộn lên trên. Để lại vào lò khoảng 25 - 30 phút, ăn lúc còn nóng.



* Trứng Chiên Cà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 8 quả trứng
- 3 trái cà chua
- ½ củ tỏi
- 1 muỗng xúp dầu ăn
- ½ ly sữa tươi
- 1 củ hành tím
- 1 củ hành tây
- Ngò tây - muối, tiêu, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà chua: bỏ hột, xắt miếng.
- Củ hành + tỏi + ngò tây: băm nhuyễn, trộn một chút muối + tiêu.

2. Chế biến

- Chảo dầu nóng, cho hành tỏi băm nhuyễn + cà chua vào xào cho rút hết nước.
- Trứng: đánh tan, nêm muối + tiêu + bột ngọt + sữa tươi (có thể thay bằng nước lã). Cho trứng vào chảo cà chua chiên chín trứng.

3. Cách dùng

- Bày trứng ra dĩa, bên trên rắc thêm ngò tây + tiêu.
- Ăn nóng.

* Trứng Chiên Xúc Xích

I. NGUYÊN LIỆU:

- 8 quả trứng
- 20 viên xúc xích nhỏ (hoặc lạp xưởng tươi)
- 4 quả cà chua
- 2 muỗng xúp bơ
- Muối, tiêu, ngò tây, tỏi băm, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Cà chua chẻ đôi.
- Cho tí bơ vào chảo nóng, để cà vào nấu chín, nêm muối, tiêu, rắc ngò + tỏi băm nhuyễn vào.
- Dùng 1 chảo khác, đun nóng phần bơ còn lại, cho xúc xích (hoặc lạp xưởng tươi) vào chiên vàng sau khi đã xăm đều chung quanh để tránh bị vỡ.
- Đập trứng cho xúc xích vào, quậy bằng nĩa cho chín đều, nêm muối, tiêu, bột ngọt.
- Bày ra dĩa bàn, sắp chung quanh, rắc ngò.

* Trứng Đồ Nguội

I. NGUYÊN LIỆU:

- 8 quả trứng
- 1 muỗng xúp pho mát bào
- 1/3 ly sữa tươi (hoặc nước)
- Cần tây, ngò
- 2 muỗng xúp bơ
- Muối, tiêu, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Cần tây + ngò: băm nhuyễn.

- Đập trứng, thêm sữa + muối, tiêu, bột ngọt, ngò băm, pho mát đánh đều.

- Cho bơ vào chảo, đợi nóng, đổ trứng vào nấu chín cho đến khi không còn thấy nổi bọt, gấp trứng lại kiểu như ví tay. Để nguội, cuốn lại trong giấy bạc để tránh bị khô.

- Khi ăn xắt lát.

- Món này có thể chuẩn bị trước khi đi cắm trại.

* Trứng Đút Lò (hoặc chiên)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 quả trứng
- 2 củ hành tây
- 1 muỗng xúp bơ
- 2 muỗng xúp dầu ăn
- 3 trái cà chua
- Ngò tây băm nhuyễn
- 3 muỗng nước (hoặc sữa tươi)
- Tiêu, muối, bột ngọt.

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Hành: lột vỏ, xắt khoanh, cho vào chảo dầu nóng chiên vàng.

- Thoa bơ vào dĩa, để củ hành vào, bên trên củ hành cho cà xắt khoanh và rắc thêm một chút muối.

- Trứng đánh tan, cho nước + ngò tây + muối + tiêu + bột ngọt.

- Chế trứng vào dĩa cà. Đem đút lò hoặc chiên vàng.

- Ăn nóng.

* Trứng Hấp Củ Ấu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 100g thịt nạc - vài củ ấu
- Muối, đường, bột ngọt
- 2 hay 3 tép hành lá
- 2 quả trứng

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Băm thật nhuyễn thịt, củ ấu, hành lá rồi ướp với muối, đường, bột ngọt một lúc cho thấm.

- Lấy cái tô phết một lớp mỡ vào rồi cho thịt băm nhuyễn vô. Rải thịt cho đều, rồi chế trứng đánh tơi vào. Đổ từ từ đừng động mạnh kẻo thịt sẽ nổi lên.

- Cho tô vào nồi hấp chín trong 15 - 20 phút.

- Muốn thử để xem trứng chín hay chưa thì lấy mũi dao chọc nhẹ vào giữa tô trứng. Nếu thấy nước chảy ra thì trứng hãy còn sống.

- Khi trứng chín, lấy thật khéo ra khỏi tô. Bày ra dĩa rắc thêm tiêu vào và đem ra ăn ngay cho nóng.

* Trứng Dăm Bông Xúc Xích

I. NGUYÊN LIỆU:

- 12 trứng gà
- 300g dăm bông
- 12 khuôn thiếc
- 150g cà chua xay
- 12 khuôn giấy to
- 1 củ hành tây
- Gia vị, ngò, cà, ớt
- 100g bơ - 10g đậu cô ve
- 100g xúc xích to (đỏ)
- 1 bịch xúc xích nhỏ (trắng)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hành tây xắt hạt lựu xào với bơ.

- Dăm bông xắt 12 miếng hình tam giác còn lại xắt hạt lựu.

- Đậu côve luộc với thuốc tiêu mặn cho xanh rửa lại, xắt hạt lựu xào với bơ thêm gia vị.

- Xúc xích xắt hạt lựu chiên trong bơ cho vàng.

- Xúc xích to xắt 12 miếng.

- Khuôn thiếc thoa dầu, đặt khuôn giấy lên trên thoa dầu, để ngò bằm vào.

2. Chế biến

- Bắc chảo bơ phi hành tỏi cho thơm cho cà chua xay + đậu + xúc xích + dăm bông + hành tây + ngò xào đều nêm gia vị vừa ăn.

- Cho hỗn hợp đã xào vào 12 khuôn, mỗi khuôn đập 1 trứng để lên mặt. Đem nướng lửa to chín lòng trắng là được.

3. Trình bày

- Xếp trứng ra dĩa, đặt dăm bông + xúc xích xen kẽ. Điểm cà, ớt tỉa hoa cho đẹp. Ăn nóng.

* Trứng Luộc Lòng Đào

I. NGUYÊN LIỆU:

- 8 quả trứng
- 2 muỗng xúp bơ
- 1 ly rượu trắng
- 2 củ hành - ngò tây
- 4 quả cà chua
- 1 muỗng xúp bột
- 2 muỗng xúp giấm
- Muối, tiêu, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cho nước + giấm + muối vào một cái soong (hơi mặn mặn chua chua) nấu sôi. Đập từng trứng cho vào luộc lòng đào (lòng đỏ vừa chín chưa đặc, lòng trắng bao quanh lòng đỏ). Vớt ra, để ráo.

- Củ hành lột vỏ xắt khoanh.

- Cà chua chẻ tư bỏ hột.

2. Chế biến

- Bắc chảo nóng cho vào tí bơ, chiên củ hành cho vàng, thêm cà chua vào nấu trong vài phút.

- Cho phần bơ còn lại vào một cái soong, đợi nóng để bột vào. Quậy đều đến khi bột chín hơi vàng, không bị cháy, đổ rượu trắng vào, nêm muối, tiêu, bột ngọt. Nấu sôi cho hỗn hợp củ hành + cà chua vào nêm vừa ăn.

3. Trình bày

- Bày trứng ra dĩa, rưới nước xốt cà lên. Rắc ngò băm, ăn nóng.

* Trứng Nấu Cà Rốt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 12 trứng gà
- 1 củ hành tây
- 100g xà lách soong
- Gia vị, cà ớt
- 50g ngò
- 100g bơ
- 2 chén nước lèo
- 1 muỗng xúp bột mì rang
- 2 củ cà rốt
- 2 muỗng rượu chát đỏ
- 1 ổ nhỏ bánh mì
- 4 muỗng giấm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hành tây xắt sợi xào sơ với bơ.
- Cà rốt tỉa hoa xào sơ với bơ nêm gia vị.
- Bánh mì sandwich cắt hình tam giác chiên vàng.

2. Chế biến

- Cho 3 chén nước lã + giấm + ½ muỗng cà phê muối vào nồi nấu sôi, đập 1 trứng gà cho vào nồi nước, lấy muỗng tấp lòng trắng cho dính vào lòng đỏ. Lòng trắng vừa chín là được, vớt ra vanh tròn cho đến hết.

- Cho nước lèo lên bếp nấu sôi + rượu chát đỏ + 1 muỗng xúp bơ + cà rốt nấu 10 phút, nêm gia vị cho vừa ăn, để hành tây + bột mì rang cho nước sền sệt.

3. Trình bày

- Múc cà rốt ra dĩa, trên để trứng gà, rắc ngò. Chung quanh xếp bánh mì, xà lách soong. Điểm thêm cà, ớt tỉa hoa cho đẹp. Ăn nóng.

* Trứng Chiên Angiêri

I. NGUYÊN LIỆU:

- 12 trứng gà - 100g bơ
- 1 muỗng xúp tỏi khô
- 3 lá thơm
- 1 trái bí đao nhỏ
- Gia vị, ngò, cà, ớt
- 1 muỗng xúp hành khô
- 4 trái cà chua
- 3 trái cà tím bằng nhau
- 3 trái ớt xanh
- 1 hộp tương cà chua

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị



- Cà tím cắt khoanh tròn xào sơ với bơ.
- Bí đao cắt khoanh tròn xào sơ với bơ.

- Cà chua cắt múi xào sơ với bơ.

- Trứng chiên ốp la từng trứng một.

2. Chế biến

- Bắc chảo bơ phi hành tỏi thơm cho lá thơm, tương cà chua, cà tím, bí đao, cà chua xào đều nêm gia vị, hành khô, tỏi khô cho vừa ăn.

3. Trình bày

- Cho hỗn hợp xào ra dĩa, trên xếp trứng, chung quanh điểm ngò, cà, ớt tỉa hoa cho đẹp. Ăn nóng.

* Trứng Chiên A-ti-sô (Artichaud)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 bông A-ti-sô
- 150g bột mì
- 1 quả chanh còn vỏ
- 4 trứng gà - 1 lòng trắng
- 3 muỗng xúp dầu
- 20g bơ - Muối tiêu - dầu chiên

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dùng dao có răng cưa tỉa atisô, chỉ lấy lõi trong. Cắt lõi làm tư, phủi sạch bụi bặm, ngâm với nước lạnh có pha nước chanh cho không bị thâm đen. Vớt ra để ráo.

- Làm bột áo: trộn bột mì với 3 muỗng xúp dầu, chế từ từ 10cl nước vào.

- Dầu đun nóng trước 175°C.

- Làm hỗn hợp trứng: đánh 4 trứng gà + 2 muỗng xúp nước lạnh + muối tiêu + lòng trắng trứng đã đánh riêng thật nổi.

2. Chiên trứng

- Tráng bơ vào chảo, chiên 2 lần thành 2 miếng trứng "ốp la". Chia làm 8 lát, mỗi lát bọc ¼ lõi atisô, nhúng vào bột áo rồi thả vào chảo dầu. Chiên độ 5 phút vớt ra, lấy giấy thấm rút bớt dầu.

3. Cách dùng

- Ăn kèm thịt heo hay cá rất ngon.

* Trứng Thịt Đông

I. NGUYÊN LIỆU:

- ¼ lỗ tai heo nhỏ
- ¼ lưỡi heo nhỏ
- 4 muỗng canh dầu ăn
- ¼ lỗ mũi heo nhỏ
- 1 củ cà rốt - 2 trái ớt, ngò
- 10g rau câu (thạch)
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt
- 30 vỏ trứng gà (rửa nước sôi úp cho ráo)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rau câu ngâm nước lạnh 4 - 5 giờ, vớt để ráo nước.

- Tai, mũi, lưỡi heo làm sạch cho vào soong luộc mềm, vớt ra xắt hạt lựu.

- Ớt tỉa hoa, cà rốt lấy miếng thiếc răng cưa ấn hạt lựu luộc chung với tai heo.

- Tai, mũi, lưỡi heo cho vào thau nhỏ. Ướp hành tỏi bằm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt để 20 phút cho thấm.

2. Chế biến

- Bắc chảo lên bếp cho 2 muỗng canh dầu đợi sôi, phi hành tỏi bằm nhỏ vào cho thơm, để thịt và cà rốt vào xào, nêm vừa ăn.

- Nước luộc thịt lọc lấy nước trong, lường cứ 3 chén nước 1 chén rau câu cho vào soong nấu tan, vớt bọt nêm vừa ăn.

- Nhấc rau câu xuống, múc ra thau nhỏ, chờ sền sệt trộn thịt vừa xào vào cho đều.

- Múc thịt đông vào vỏ trứng, để đứng vỏ trứng và chờ rau câu đặc, cho vào tủ lạnh.

- Gần ăn lột vỏ trứng ra.

3. Trình bày

- Sắp trứng vào dĩa bàn tròn và trẹt, bày bông ớt và ngò ở giữa.

- Món này dùng khai vị.

* Trứng Tráng Phồng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 quả trứng - 100g bơ - 1 hộp kem tươi

- Gia vị: - 2 muỗng xúp dầu ô liu - 1 chút màu vàng

- 1 cây xà lách - Củ hành tây - Cà, ớt, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Trứng tách lòng trắng, lòng đỏ để riêng.

- Lòng đỏ cho kem tươi + muối quậy đều.

- Lòng trắng đánh thật nổi.

- Trộn lòng trắng + lòng đỏ chung cho đều + một chút màu vàng.

- Xà lách trộn dầu giấm (1/2 chén giấm + 2 muỗng xúp dầu ô liu + 1 muỗng xúp đường + ½ muỗng cà phê muối + ½ muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng cà phê ngò + hành tây bằm).

- Cà cắt khoanh + tỉa hoa.

2. Chế biến

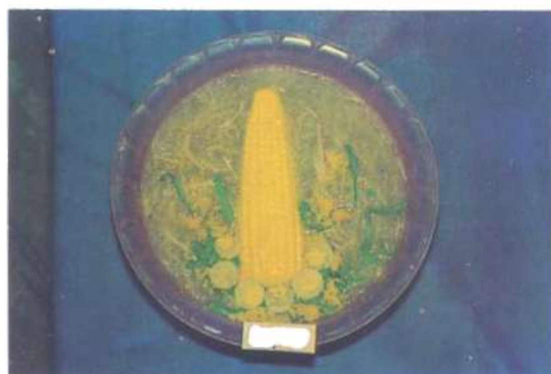
- Đặt chảo cho dầu + bơ để thật nóng, đổ trứng vào cuộn tròn (tráng sao cho vàng, để trứng không bám vào thành chảo là được).

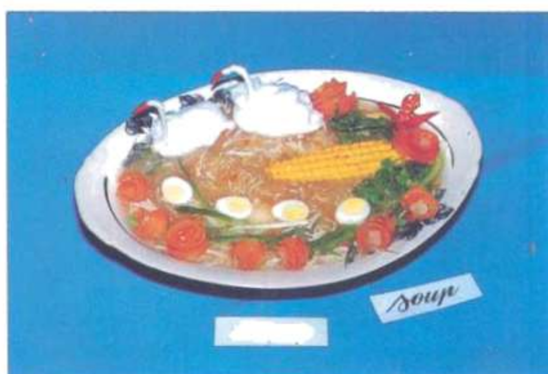
3. Trình bày

- Cho trứng ra dĩa, xung quanh để xà lách. Điểm cà, ớt, ngò cho đẹp. Ăn nóng.











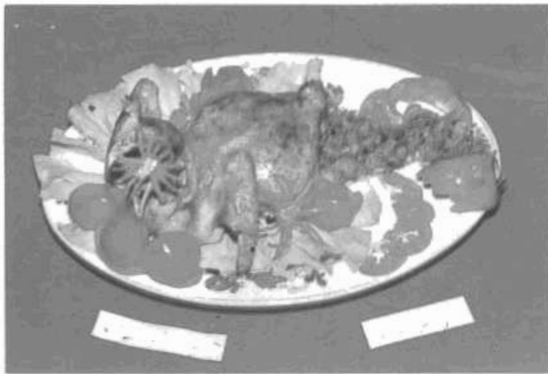
Trứng tôm



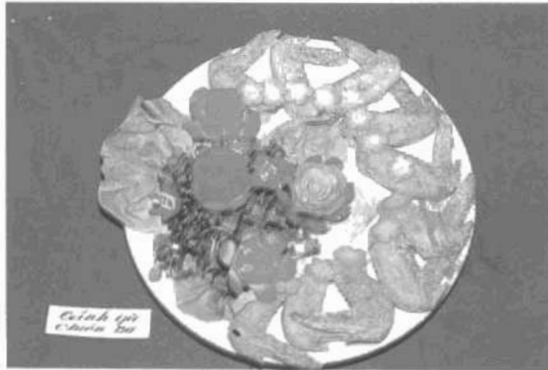
Hột vịt lộn chiên dòn

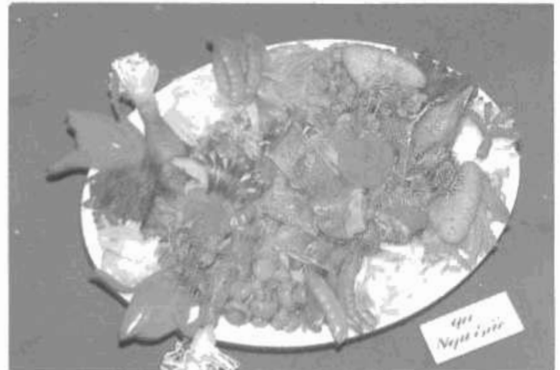


Trứng bách hoa

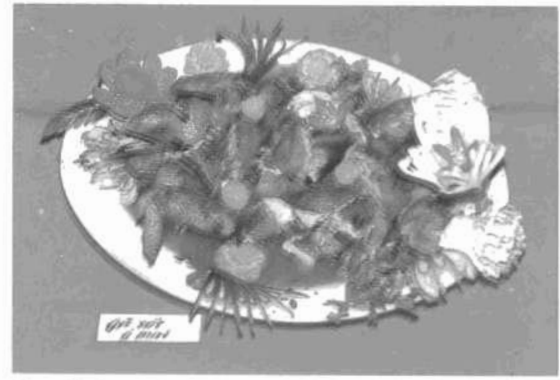

Gà xối mỡ


Đùi gà chiên tỏi

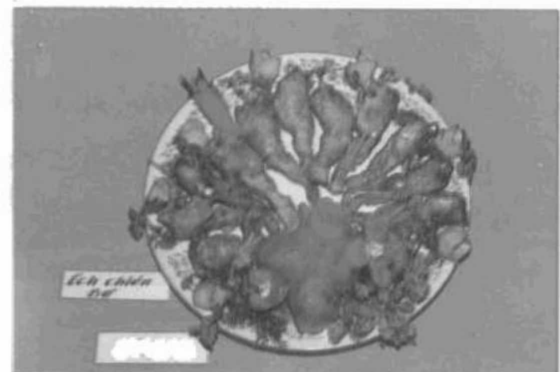

Cánh gà chiên bơ


Gà ngũ sắc


Kim tiền kê


Gà xốt ô mai


Ếch xào lăn


Ếch chiên bơ

* Trứng Tôm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg tôm bạc thẻ to	- 100g giò sống
- 100g xà lách soong	- Xốt chua ngọt
- Bột giòn	- 1 lòng trắng hột vịt
- Tiêu, muối, bột ngọt	- 4 tép hành lá, ngò, cà, ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm thẻ bạc: bóc vỏ, rút chỉ đen, chà muối rửa sạch, lau khô đập dập quết cho dai, khi tôm dai cho tiếp tục lòng trắng vào từ từ, quết dai + 1 muỗng cà phê tiêu + giò sống + 2 muỗng cà phê bột ngọt + 4 tép hành lá lấy phần trắng, chia làm 12 phần tôm. Dùng tay vo tròn lại (thoa mỡ bên ngoài). Xửng nước sôi lót lá chuối thoa dầu lên, xếp tôm lên đem hấp lại 10 phút lấy ra để ráo.

- Ngò: rửa sạch.

- Cà ớt tỉa hoa.

- Xà lách: lặt chân, rửa sạch.

2. Chế biến

- Nhúng tôm qua bột giòn, chảo dầu vừa nóng cho tôm chiên lửa trung bình. Tôm chín vàng giòn lấy ra để ráo.

3. Trình bày

- Xếp xà lách soong ở giữa dĩa, xung quanh xếp trứng tôm. Xen kẽ ngò, cà, ớt tỉa hoa. Dọn kèm chén xốt xí muội. Dĩa dưa kiệu chua ngâm giấm đường.

* Trứng Vịt Chưng Với Nấm Rơm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 trứng vịt	- 100g nấm rơm còn búp
- 2 tép hành lá	- 1 nhúm tiêu
- 1 muỗng dầu	- 1 muỗng nước mắm
- ½ chén nước	- Một chút muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nấm rơm: gọt rửa sạch. Chẻ tay nấm làm đôi để ráo nước.

- Hành lá: rửa sạch, xắt củ và lá để riêng.

- Trứng: đánh tan lòng đỏ và lòng trắng.

2. Cách chưng trứng

- Dầu thật nóng cho củ hành vào trước cho thơm để nấm vào xào, nêm vừa ăn.

- Để trứng vào tô + ½ chén nước + nấm rơm + tiêu + hành lá + một chút muối trộn đều.

- Bắc nước sôi, để tô trứng vào hấp chín. Món ăn nóng.

* Trứng Vịt Lộn Chiên Giòn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 hột vịt lộn lựa con còn nhỏ
- 1 trái chanh, tiêu, muối

- *Bột giòn*:
  - 50g bột mì
  - 50g bột giòn
  - Tiêu - muối - bột ngọt
  - 1 muỗng cà phê xì dầu
  - 1 nắm rau răm
  - 50g bột gạo
  - 1 lòng trắng hột gà
  - 1 muỗng cà phê giấm
  - 1 muỗng xúp màu hột điều đỏ
  - 50g kiệu chua
  - 1 muỗng xúp mè trắng + nước lạnh cho bột sền sệt, để bột nghỉ 1 giờ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hột vịt lộn luộc vừa tới, bóc vỏ, để hột vịt ráo.

- Chanh thái làm 6, muối + tiêu rang sơ giã nát.

- Bột giòn: lòng trắng đánh cho nổi cho bột gạo + bột giòn + bột mì + gia vị + nước lạnh. Bột sền sệt gần ăn cho mè trắng vào, quậy đều.

- Rau răm: bỏ cọng lấy lá rửa sạch.

2. Chế biến

- Nhúng hột vịt lộn vào bột giòn, cho hột vịt lộn qua bột giòn khô một lớp mỏng, chảo dầu nhiều vừa nóng cho hột vịt vào chiên giòn vàng vớt ra để ráo dầu.

3. Cách dùng

- Dọn kèm: dĩa rau răm, kiệu + dĩa muối tiêu chanh.

* Dăm Bông Bao Trứng Quay

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 miếng dăm bông dài 10cm, ngang 8cm, hoặc 12 miếng dăm bông loại tròn thái thật mỏng.
- 600g giò sống có thể thay bằng cá thác lác hoặc thịt xay nhuyễn
- 30 trứng cút - 1 xấp lá chuối - chỉ cột
- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, 1 củ tỏi, xì dầu, dầu chiên
- 100g dưa - cà rốt - củ cải trắng
- 1 trái dưa leo hoặc kiệu chua

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dăm bông: ướp chút tiêu + chút bột ngọt.

- Giò sống: cho 1 muỗng xúp dầu + ½ muỗng cà phê tiêu xay + 1 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng xúp đường + 1 muỗng xúp cà phê tỏi băm cho thật nhuyễn trộn cho thật đều.

- Trứng cút: luộc chín bóc vỏ.

- Lá chuối: phơi một nắng cho hơi héo.

- Tỏi: bằm nhuyễn.
- Cà rốt + củ cải trắng: tỉa hoa ngâm giấm làm dưa chua.
- Dưa leo: thái mỏng hoặc tỉa hoa.
- Kiệu: chẻ đầu làm 4 tỉa hoa.

2. Chế biến

- Trải miếng dăm bông lên thớt, trét miếng giò sống lên (dùng muỗng trét) thoa chút mỡ nước cho giò sống được bóng, xếp 1 hàng 4,5 trứng cút vào giữa, ém trứng cút xuống thật chặt, gấp 2 mí dăm bông lại, bọc lá chuối bên ngoài gói lại cột chỉ thật chặt, đem chiên lửa trung bình, lá chuối héo là dăm bông chín.

- *Lưu ý*: không được trét giò sống một lớp quá dày, khó chín bên trong.

3. Trình bày

- Cắt dăm bông ra từng khoanh dày khoảng 2cm, xếp chung quanh dưa chua, dưa leo hoặc kiệu, cà rốt tỉa hoa để ở giữa.
- Món này dùng với xì dầu, ớt thái mỏng.
- *Lưu ý*: trứng cút cắt bớt 2 đầu nhọn để trứng nằm êm khi cuộn tròn.

* Bánh Trứng, Tôm, Dăm Bông Chiên Giòn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g dăm bông	- 300g tôm bạc
- 3 trứng gà, 50g bơ	- 100g bột mì
- 50g bột gạo	- 50g bánh mì sandwich
- 24 trứng cút	- 100g mì sợi (mềm và dai)
- Gia vị: 50g củ hành ta	- 1 củ tỏi, dầu chiên

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: lột vỏ chà muối rửa sạch, xắt hột lựu.
- Dăm bông: xắt hột lựu.
- Bánh mì: xắt hột lựu.
- Trứng cút: luộc chín bóc vỏ.
- Trứng gà: đánh nổi, cho bơ và bột vào trộn đều, cho thêm xì dầu, bột ngọt, tiêu

2. Chế biến

- Trộn chung: bột + dăm bông + tôm + bánh mì + hành + tỏi bằm nhỏ + tiêu. Chia làm 24 phần.
- Lấy một phần cho trứng cút vào giữa, vo viên tròn.
- Bắc chảo dầu nóng (hoặc dầu), cho bánh vào chiên hơi vàng (đủ để tôm và bột chín) gắp ra.

3. Trình bày

- Để bánh nguội, dùng mì sợi quấn vòng quanh viên bánh rồi cho vào chảo dầu nóng chiên lần 2 cho bánh vàng, mì giòn và phồng lên.

* Có thể ăn kèm bánh với xà lách, cọng cải bẹ xanh luộc xào dầu.

III/ 23. CÁC MÓN TÔM

- *Bánh mì tôm*
- *Bánh tôm chiên*
- *Bát trân cuộn tôm chiên*
- *Bầu thập song châu*
- *Chả tôm phủ mè*
- *Chạo tôm*
- *Cà ri tôm càng*
- *Dồi tôm*
- *Tôm hoàng hậu*
- *Tôm hỏa tiễn*
- *Tôm lăn bột*
- *Hỷ tước xuân lai*
- *Khoai tây chiên tôm*
- *Khoai tây nhồi tôm*
- *Kim long hý nguyệt (Bắp phủ tôm chiên vàng)*
- *Kim tiền long giang*
- *Mõ chài cuốn tôm cua*
- *Nấm nhồi tôm hấp*
- *Nguyệt hồng*
- *Như ý bách hoa*
- *Tôm bao quản*
- *Tôm bỏ lò*
- *Tôm càng nướng cuốn bánh tráng*
- *Tôm chua ngọt*
- *Tôm đất rang thịt*
- *Tôm càng rim mặn*



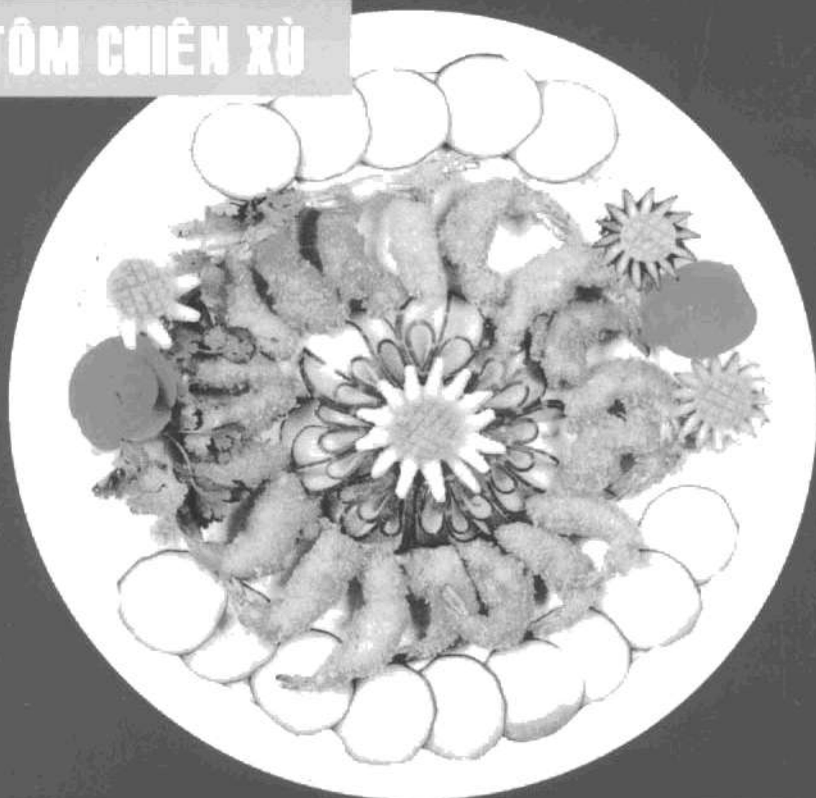
- *Tôm chiên cánh bướm*
- *Tôm chiên dạ hội*
- *Tôm chiên gói tàu hũ ky*
- *Tôm chiên măng tây*
- *Tôm chiên thập cẩm*
- *Tôm chiên trứng gà*
- *Tôm hấp bia*
- *Tôm hấp cải ngọt*
- *Tôm đồng tiền*
- *Tôm he Mỹ*
- *Tôm hý hoa viên*
- *Tam kẹp tôm thẻ*
- *Tôm hùm nhồi thập cẩm*
- *Tôm kho tàu*
- *Tôm lăn bột*
- *Tôm lăn mè*
- *Tôm nướng bánh hỏi*
- *Tôm rang me*
- *Tôm xốt chao*
- *Tôm xốt chua ngọt*
- *Tôm thẻ bọc da gà*
- *Tôm Tiền Giang*
- *Tôm tứ vị*
- *Tôm xiên bông cải*
- *Xuân hoa cuộn xốt cà*

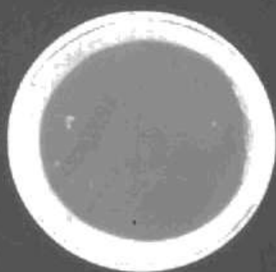
CHẠO TÔM



TÔM GIÒN KIM NGÂN

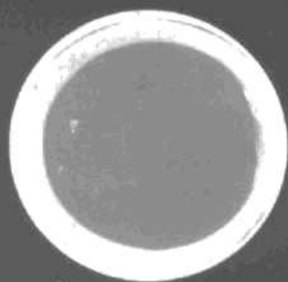
TÔM CHIÊN XÙ





TÔM HÍ HOA VIÊN





* Bánh Mì Tôm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 ổ bánh mì ngọt loại lớn, lựa loại mới
- 12 con tôm đất loại to, gừng ít
- ½ muỗng cà phê muối
- ½ muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng cà phê tỏi băm
- 1 lòng đỏ hột gà
- 1 muỗng xúp bột ngọt
- 1 muỗng xúp đường
- Ngò - 12 tăm tre

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bánh mì: xắt lát 0,5cm, xắt 12 miếng, dùng ống cán bánh mì mỏng ra (bánh mì cũ sẽ bị bể ra, khó cán hơn bánh mì mới).
- Tôm: lột vỏ, chừa đuôi, chẻ lưng ướp gia vị, gừng băm.
- Gừng: lột vỏ, băm nhuyễn.
- Tỏi: lột vỏ, băm nhuyễn.

2. Chế biến

Trải miếng bánh mì lên thớt, dùng muỗng trét hột gà lên miếng bánh mì. Kế đến là con tôm. Đầu tôm quay vào, đuôi tôm quay ra ngoài, kéo 2 mí bánh mì và ghim tăm lại như hình cái quặng trên to, dưới nhỏ, phết hột gà lại một lần nữa. Thùng nướng để nóng trước 10 phút cho bánh tôm vào nướng, bánh vàng, giòn. Trước khi lấy ra phết lòng đỏ lên mặt, nướng lại 5 phút cho bánh mì ra.

3. Cách dùng

Bánh này ăn rất ngon, giòn, béo, dễ ăn.

* Bánh Tôm Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g bột mì + 100g bột năn
- 1 muỗng xúp bột nghệ
- 1 củ cà rốt - 1 củ cải trắng
- 500g khoai lang bí
- 500g tôm bạc thẻ
- Dầu ăn - 2 trứng vịt
- Ớt, tỏi, chanh, nước mắm, đường, giấm, bột ngọt, nước dừa xiêm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai lang: gọt vỏ, xắt sợi như cọng giá, ngâm trong nước muối độ ½ giờ, vớt ra rửa sạch, để ráo nước.
- Tôm: cắt đầu, lấy phần dơ ra, cho tôm vào chảo dầu nóng đã phi hành tỏi xào cho vừa chín tới.
- Cà rốt + củ cải trắng: tỉa hoa hoặc xắt sợi, ngâm muối độ 5 phút, xả lại nước lạnh ngâm vào giấm + đường để làm đồ chua.
- Trứng: đập ra thau, đánh cho thật tan.
- Bột mì + bột năn: rây vô thau trứng, chế nước lạnh vào từ từ, quậy đều cho bột sền sệt.

- Bột nghệ: quậy tan trong nước, lọc lại cho vô thau bột, trộn khoai vào bột.

2. Chiên tôm

Chảo dầu nóng, lường khoai và bột vào chén để 3 con tôm vào giữa, đổ chén bột vào dầu, lấy đũa banh bột ra cho tròn bằng cái dĩa nhỏ, chiên bánh cho vàng đều. Vớt ra để ráo dầu, dùng kéo cắt bánh ra làm 4.

3. Trình bày

Sắp bánh tôm ra đĩa lớn. Món này ăn nóng với rau sống và nước mắm chanh, tỏi, ớt.

Cách làm nước mắm: *Xem lại bài Bún thịt nướng.*

* Bát Trân Cuộn Tôm Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g tôm lóng
- 150g thịt nạc dăm
- 1 cái gan gà
- Dầu để chiên
- 100g củ năng
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 2 muỗng canh rượu trắng
- 200g mỡ chài
- 2 trứng gà
- 1 muỗng canh kíp chấp
- 150g tép bạc
- 100g cá thác lác
- 100g jambon - 50g xá xíu
- 50g thịt cua
- 1 muỗng cà phê nước tương
- 2 muỗng cà phê dầu hào
- 4 muỗng canh rưỡi bột năn
- 1 cây cải xà lách Đà Lạt
- 1 bịch cà màu
- 1 muỗng canh giấm
- 1 chén nước lèo hay 1 bịch nước dừa nhỏ
- 3 trái ớt, ngò, hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

- *Đồ chua ăn kèm*: - 2 củ cà rốt vừa - 1 củ cải trắng - 100g giấm - 50g đường - ½ muỗng cà phê tỏi bằm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt tỉa hoa.
- Hành, tỏi băm nhỏ.
- Củ năng gọt vỏ, rửa sạch, thái chỉ.
- Cà rốt, củ cải trắng bào mỏng, lấy miếng thiếc ấn răng cưa, trộn ít đường cho mềm, vắt ráo. Ngâm giấm, đường, tỏi bằm 3g - 4g cho thấm.
- Tôm lóng lột vỏ, rút chỉ đen trên lưng, chừa đuôi, ướp hành tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu mè, dầu hào để 15 phút.
- Tép bạc làm chả.
- Cua xé nhỏ.
- Thịt nạc dăm băm nhuyễn.
- Cá thác lác tán mịn.
- Gan gà thái chỉ.
- Jambon, xá xíu xắt hột lựu.



2. Chế biến

Trộn thịt, chả cá, chả tôm, gan gà, củ năng, thịt cua, dầu hào, dầu mè, jambon, xá xíu nêm nếm vừa ăn. Cầm khối thịt đập nhiều cái cho dẻo. Mỡ chài rửa sạch, vắt ráo nước, ướp hành tỏi.

Chia nhân bằng với tôm lóng. Mỡ chài cắt miếng vuông 7cm.

Lấy 1 phần nhân, nắm gọn vào mình tôm, chừa đuôi ra, gói mỡ chài bên ngoài cũng chừa đuôi tôm.

Trứng gà đập ra tô, quậy đều. Bột năng cho ra dĩa.

Bắc chảo, cho dầu sôi. Cầm đuôi tôm nhúng vào trứng, giơ cao lên cho ráo, lăn qua bột năn khô, áo đều một lớp mỏng, để vào chảo chiên vàng đều, vớt ra rổ cho ráo dầu.

Xốt kíp chấp: giấm, đường, nước tương, nước lèo, kíp chấp, muối, đường hòa chung với nước lèo, ½ muỗng canh bột năn hòa với 2 muỗng nước để riêng.

Bắc chảo cho 1 muỗng canh dầu đợi sôi, để hành tỏi vào phi vừa vàng, cho chén nước xốt vào vừa sôi, đổ chén bột năn vào từ từ. Nước xốt sền sệt nêm vừa ăn.

3. Trình bày

Sắp cải xung quanh dĩa. Sắp bát trân vào lòng dĩa.

Đồ chua để chung quanh bát trân. Chế xốt lên, bày bông ớt và ngò.

* Bửu Thập Song Châu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g tôm bạc thẻ to
- 300g cá thác lác
- 1 củ cà rốt
- 2 tép hành lá - 24 trứng cút
- 100g nấm rơm búp
- ¼ cây bông cải búp đặc
- 100g đậu Hà Lan dẹp
- 1 cây cải bẹ xanh
- Gia vị: Tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu hào, dầu mè, nước tro tàu.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: Lột vỏ, rút chỉ đen, chà muối, rửa sạch, lau khô, đập dập, quết nhuyễn, tiêu, bột ngọt, hành lá lấy phần trắng. Quết cho dai.

- Cá thác lác: Nêm tiêu, muối, bột ngọt, chút dầu. Quết cho dai.

- Trứng cút: Luộc chín, bóc vỏ.

- Nấm: Gọt sạch, trụng sơ qua nước sôi rồi dội qua nước lạnh để ráo.

- Bông cải: Rửa sạch, cắt ngắn.

- Cải bẹ xanh: Bỏ lá, lấy cọng, cắt xéo dài 5cm. Nước sôi cho nước tro tàu vào nồi cải bẹ xanh. Luộc vừa xanh, vớt ra, dội qua nước lạnh, ngâm cải vào nước đá 5 phút cho cải xanh.

- Đậu Hà Lan: Tước bỏ 2 đầu và làm tiếp giống như cải bẹ xanh.

- Cà rốt: Gọt vỏ, cắt dày 3 ly, luộc sơ.

2. Chế biến

- Tôm: chia làm 24 phần. Ém tôm vào trứng cút, bọc lại đem chiên vàng (thoa dầu bên ngoài cho bóng đẹp).

- ½ cá thác lác: chia theo nấm rơm và bọc vào nấm rơm cũng chiên vàng.

- ½ cá: Bọc chung quanh bông cải, chừa đầu bông ra đem hấp 15 phút, đem ra để ráo.

- Chảo dầu nóng, tỏi băm phi vàng, cho cà rốt, tôm bọc trứng cút, cá thác lác bọc nấm, cá bao bông cải, đậu, cải bẹ xanh, nêm lại cho vừa ăn. Bột năng hòa nước lạnh cho sanh sánh.

3. Trình bày

Xếp bông cải ở giữa dĩa, chung quanh xếp cá, tôm, đậu, cải bẹ xanh, cà rốt, rải ngò. Dùng nóng với xì dầu, ớt xắt khoanh.

* Chả Tôm Phủ Mè

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g tôm bạc thẻ hoặc tôm sú
- 4 muỗng xúp mè trắng
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt
- 2 tép hành lá, dầu ăn, ngò
- 2 cây xà lách Đà Lạt - 3 trái cà

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: Lột vỏ, rút chỉ đen, chà muối rửa sạch, để ráo, đập dập, quết cho dai. Khi quết cho tiêu, đường, bột ngọt, chút muối, hành lá (lấy phần trắng) quết cho tôm dai và dẻo.
- Mè: Rửa sạch, gạn bỏ cát, để ráo.
- Hành lá: Lấy phần trắng, cọng xắt nhuyễn.
- Ngò: Rửa sạch, để ráo.
- Xà lách: Rửa sạch, để ráo.
- Cà: Thái mỏng theo chiều ngang.

2. Chế biến

- Chia tôm làm 4 phần bằng nhau, tay thoa chút dầu ăn vo viên tròn, lăn qua mè đem hấp 15 phút (vỉ hấp thoa chút dầu ăn cho tôm đừng bị dính).
- Có thể đem chiên cho chả tôm vừa vàng (lửa trung bình), mè vàng giòn, lấy ra để ráo.

3. Trình bày

Xếp xà lách, cà xung quanh, ở giữa xếp chả tôm, rải ngò, dùng nóng với xì dầu, ớt thái mỏng.

* Chạo Tôm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2kg tôm thẻ
- 1 trái dừa xiêm
- 30 cái bánh tráng
- 3 cây mía lau
- 200g mỡ thịt
- 1 muỗng cà phê phèn chua
- 100g đậu phộng
- 100g tương ngọt

- 50g gan heo - 1 vắt me - 1 chén nhỏ chè đậu trắng
- Xà lách, rau sống, khế, chuối chát, hẹ, củ cải trắng, cà rốt
- Muối, đường, tiêu, tỏi, ớt, hành, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: Lột vỏ rửa sạch, xẻ lưng lấy chỉ đen ra, cho tôm vào rổ, bỏ muối bọt vào chà cho đến khi tôm hết nhớt (rờ thấy tôm nhám là được), mỗi lần chà bỏ vào độ một muỗng muối, chà xong xả nước lạnh và tiếp tục cho đến khi hết nhớt. Rửa lại bằng nước phèn. Lau tôm cho khô, sau đó ngâm vào nước dừa tươi độ nửa giờ cho thấm. Vớt tôm ra, lau khô lần nữa và cho vào cối quết.
- Hành lá: Lấy củ trắng cho vào cối quết chung với tôm.
- Tỏi: Lột vỏ (độ 1 củ) bỏ vào quết chung với tôm.
- Mỡ thịt: Xắt chỉ, trộn vào ½ muỗng cà phê muối, 1 muỗng cà phê đường, đem phơi cho mỡ trong.
- Bỏ mỡ này vào cối tôm đã quết nhuyễn, nêm muối + tiêu + bột ngọt + đường vào. Trộn đều, nướng thử xem vừa ăn là được.
- Mía lau: Róc vỏ, cắt dài độ 15cm, chẻ làm tư; gọt lại cho cọng mía tròn để dễ nắn tôm vào. Thoa mỡ vào tay, nắn tôm bao quanh cọng mía (tôm phủ mía khoảng 10cm và nắn ở giữa cọng mía, hai bên đầu chừa lại).
- Cà rốt + củ cải trắng: Tỉa hoa, ngâm vào nước muối độ 5 phút xả sạch, xong ngâm vào nước giấm có pha đường.
- Dưa leo: Gọt vỏ, có sọc, chẻ đôi theo chiều dài, xắt mỏng.
- Chuối + khế: Gần ăn gọt vỏ, xắt mỏng.
- Bánh tráng: Cắt bỏ vành cứng, xong cắt làm 4. Khi dọn ăn búng sơ nước cho dẻo.
- Hẹ: Cắt dài độ 15cm, dùng kim gút chẻ bông (như hành lá), ngâm vào nước lạnh cho nở đẹp.
- Đậu phộng: Rang vàng, đâm nhỏ.

2. Nướng chạo và làm tương

- Nướng chạo trên lửa than, lửa vừa để tôm chín vàng đều. Gần ăn nướng lại cho nóng và phết sơ một lớp mỡ cho chạo được bóng, đẹp.
- *Cách làm tương*

Gan quết thật nhuyễn với tương và chè đậu trắng (hoặc thay chè bằng ½ chén nếp nấu thật nhão và nhừ).

Chảo dầu nóng, cho hành tỏi vào phi cho thơm, kế tiếp cho gan + tương + nếp xay nhuyễn vào xào. Nêm thêm đường + bột ngọt vào cho vừa ăn, nhấc xuống để nguội.

Me lọc lấy nước. Đâm tỏi + ớt cho thật nhuyễn trộn vào nước me và tương. Nêm lại cho vừa, chua chua, ngọt ngọt, hơi cay. Khi ăn, múc tương ra chén, bên trên để đồ chua, tỏi, ớt bằm và rắc đậu phộng lên.

3. Trình bày

- Cải xà lách sắp thành 1 nắm, cắt bỏ bớt khoảng trắng cho bằng. Để cải vào giữa dĩa, rau sống, các thứ để xung quanh để giữ bó cải đứng yên, trên rau sống sắp dưa leo, khế, chuối chát, cà rốt, củ cải trắng tỉa hoa. Nên sắp xen kẽ cho đẹp. Chính giữa bó xà lách để hẹ tỉa bông.

- Chạo: Dùng dao nhỏ cắt theo vòng tròn cọng mía cho dứt khoanh ra, chiều dài mỗi khoanh độ 2cm, hoặc để nguyên trong cọng cây mía. Sắp lên dĩa.

Chạo ăn nóng với bánh tráng + rau sống và tương.

* Cà Ri Tôm Càng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg tôm càng loại vừa, độ 5 con
- Vài lá thơm, dầu ăn
- 50g củ hành nhỏ + ½ củ tỏi
- 1/2kg khoai tây hoặc khoai môn cau
- 3 tép sả, muối, tiêu, đường, bột ngọt
- 5 giọt nước hột điều đỏ
- 1 trái dừa khô
- 1 ống cà ri
- 1 củ hành tây

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: Làm sạch, xỏ đuôi tôm dưới bụng, ghim lộn lên trên cho đuôi tôm rẽ ra *(xem cách lộn tôm ở bài Tôm kho tàu)*.

- Dừa khô: Nạo vắt lấy ½ chén nước cốt và 2 chén nước dão để riêng.

- Hành tây: Thái dọc, dày độ 1cm.

- Sả: Đập dập, cắt khúc bó lại.

- Khoai tây: Gọt vỏ, rửa sạch, đem khoai tây chiên với dầu cho hơi vàng.

- Ướp vào tôm: Hành tỏi bằm nhỏ + muối + tiêu + đường + bột ngọt + bột cà ri, để độ ½ giờ cho tôm thấm gia vị.

2. Cách nấu

- Bắc chảo dầu nóng, cho vài tép tỏi đập giập vào cho thơm, kế cho lá thơm, sả bó, tôm vào chiên cho tôm hơi vàng.

- Cho tôm + lá thơm + sả bó vào soong, cho nước dão dừa vào, nấu độ 20 phút cho khoai tây vào, tiếp tục nấu cho khoai tây mềm.

- Khi tất cả đều chín, cho hành tây và nước hột điều đỏ đã phi hành tỏi bằm nhỏ vào, gần chín nhắc xuống cho nước cốt dừa vào, nêm lại: Nước mắm + muối + tiêu + bột ngọt cho tôm vừa ăn, nhắc xuống.

3. Cách dùng

Món này ăn nóng và ăn chung với cơm, bánh mì hoặc với bún.



* Dồi Tôm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g gan heo
- 200g cá thác lác
- 200g giò sống
- 300g mỡ chài
- 4 trái cà - 2 trái ớt
- 200g thịt nạc dăm
- 200g tôm bạc to
- 40 trứng cút
- Xà lách, ngò
- Gia vị: Dầu chiên

** Xốt chua ngọt*

Dầu phi tỏi + 2 ruột cà tươi băm nhuyễn (bỏ hột) + ¼ chai cà hộp + màu hột điều đỏ + xì dầu + chút nước lèo + chút muối + đường + bột ngọt + kíp chấp (hoặc giấm) + bột năn hòa nước lạnh cho vào sanh sánh.

** Bột giòn*

Hoặc: 200g bột mì + 200g bột gạo + ½ muỗng cà phê nước tro tàu + xì dầu + ½ muỗng cà phê giấm + ½ muỗng cà phê bột nổi Ancel + vài giọt màu vàng + nước lạnh + 2 lòng đỏ + bột ngọt. Quậy bột sền sệt là được, để bột nghỉ 30 phút.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gan heo: Thái mỏng băm nhuyễn.
- Thịt nạc dăm: Băm nhuyễn.
- Cá thác lác: Quết với muối + tiêu + bột ngọt + dầu + hành lá, lấy phần trắng đập dập.
- Tôm bạc: Lột vỏ, rửa sạch, để ráo, đập dập, quết nhuyễn.
- Trứng cút: Luộc chín bóc vỏ.
- Mỡ chài: Rửa sạch, để ráo ướp tiêu + muối + bột ngọt.
- Cà: 2 trái tỉa hoa, 2 trái thái mỏng.
- Ớt: Tỉa hoa.

Trộn chung: Gan heo + thịt nạc dăm + cá + tôm + giò sống + tiêu + bột ngọt + đường + tỏi giã nhuyễn + 1 muỗng xúp bột năn + 2 muỗng xúp dầu.

2. Chế biến

Trải mỡ chài lên thớt, cho nhân vào chiều dài khoảng 10cm, ngang 2cm, xếp trứng cút vào giữa cuốn mỡ chài bọc chung quanh, đem hấp chín 30 phút. Để dồi tôm thật ráo nhúng qua hỗn hợp bột giòn đem chiên lửa trung bình (dồi tôm vàng mới giòn lâu).

3. Trình bày

Cắt dồi tôm ra từng khoanh vừa ăn, xếp vòng tròn quanh dĩa, xung quanh để ngò, cà, ớt.

Món này dùng với xốt chua ngọt + xì dầu + ớt xắt khoanh hoặc có thể kèm dưa chua + kiệu + xà lách soong.



* Tôm Hoàng Hậu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 16 con tôm bạc thẻ hoặc tôm sú - 100g giò sống
- 100g thịt nạc cua - 100g cá thác lác
- 16 miếng hoành thánh mỏng - 100g thịt nạc dăm
- 200g xà lách soong
- Gia vị: Tiêu, bột ngọt, tỏi, gừng, dầu mè, dầu ăn, muối
- 1 củ hành tây trắng, giấm - Bột giòn

- *Xốt chua ngọt:*

- 100g cà hộp + 2 ruột cà + 1 muỗng xúp màu hột điều đỏ + ½ chén nước lạnh + tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu mè + dầu hào + xì dầu + kíp chấp hoặc giấm + tương xí muội + 1 muỗng xúp bột năn quậy chút nước lạnh.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: Lột vỏ, rút chỉ đen trên lưng, chà muối, chừa đuôi rửa sạch, để ráo. Ướp tôm: Tiêu + bột ngọt + tỏi băm + gừng bằm + chút dầu mè để tôm thấm 15 phút.

- Thịt nạc cua: Rỉa nhỏ.

- Cá thác lác: Nêm tiêu + bột ngọt + dầu mè quết cho dai.

- Nạc dăm: Băm nhuyễn.

- Bột giòn: lòng trắng hột gà đánh nổi cho bột gạo + bột mì + nước lạnh + màu hột điều đỏ + tiêu + chút muối + bột ngọt + dầu mè + xì dầu, quậy cho bột sền sệt để bột nghỉ 3 giờ. Bao giờ ăn, cho mè vào bột quậy đều.

- Xốt: 1 muỗng xúp dầu phi, 1 muỗng cà phê tỏi băm vàng + ruột cà băm nhuyễn + cà hộp + màu hột điều đỏ + tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu mè + dầu hào + xì dầu + kíp chấp + tương xí muội + nước lạnh hoặc nước lèo. Nêm lại chua chua ngọt ngọt cho bột năn vào cho xốt sanh sánh là được. Muốn ngon cho chút tương ớt vào.

2. Chế biến

Trộn chung: Thịt nạc cua + thịt nạc dăm + giò sống + cá thác lác. Nêm lại tiêu + bột ngọt + tỏi + dầu mè.

Chia số nhân bằng số tôm. Ém chặt nhân vào tôm chừa đuôi tôm lại, thoa dầu bên ngoài cho tôm bóng đẹp. Nhúng tôm qua bột giòn đem chiên sơ qua lửa trung bình (chiên lần 1).

Bọc miếng hoành thánh 2 đầu dính lại đem chiên lần 2 (chiên vàng).

Dầu giấm: Hành tây bào mỏng, ngâm giấm + đường. Khi dùng vớt hành tây ra thêm 2 muỗng xúp dầu ăn + chút bột ngọt + tiêu + muối trộn đều.

3. Trình bày

Xếp xà lách dưới dĩa, rải hành tây lên + dầu giấm.

Xếp tôm xung quanh + cá thái mỏng + ngò + ớt tỉa hoa.

Món này dùng với xốt chua ngọt.

* Tôm Hỏa Tiễn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 24 con tôm bạc thẻ to
- 100g thịt nạc cua
- 100g thịt nạc dăm
- 50g giò sống
- ¼ củ cà rốt
- Xốt chua ngọt
- 1 nhánh gừng
- 300g tôm bạc thẻ
- 100g cá thác lác
- 3 tai nấm mèo
- 200g mỡ chài
- 2 cây xà lách + ngò + cà + ớt
- Gia vị: Tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu ăn + tỏi

* Bột giòn khô hoặc bột giòn lỏng:

- 1 lòng trắng hột gà
- 100g bột giòn
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng xúp giấm
- 100g bột mì + 100g bột gạo
- 1 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng xúp xì dầu
- 1 muỗng xúp mè trắng
- 2 muỗng xúp màu hột điều, để bột nghỉ 3 giờ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm bạc thẻ: Bóc vỏ, chừa đuôi, chẻ lưng, chà muối, rửa sạch lau khô để ráo.

Ướp tôm:

- 1 muỗng cà phê tiêu
- 2 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng xúp gừng bằm

Để tôm thấm 30 phút

- Thịt nạc cua: Rỉa nhỏ.
- Tôm bạc thẻ: Bóc vỏ, rút chỉ đen, chà muối, rửa sạch, lau khô, đập giập, quết cho dai.
- Thịt nạc dăm: Xay nhuyễn.
- Cá thác lác: Nêm chút muối, tiêu. Quết cá với nước muối cho cá được trong và dai.
- Nấm mèo: Ngâm nước, gọt chân, thái sợi nhuyễn.
- Cà rốt: Gọt vỏ, bào mỏng, thái sợi, xào sơ.
- Mỡ chài: Rửa sạch, để ráo ướp chút muối tiêu, bột ngọt.
- Tỏi: Đập dập, bóc vỏ, bằm nhuyễn.
- Xà lách: Rửa sạch, để ráo.
- Cà ớt: Tỉa hoa.
- Ngò: Rửa sạch để ráo.

2. Chế biến

Trộn chung: Thịt nạc cua + thịt nạc dăm + cá thác lác + giò sống + nấm mèo + cà rốt + 2 muỗng cà phê tiêu + ½ muỗng cà phê muối + 1 muỗng xúp bột ngọt + 1 muỗng xúp đường + 1 muỗng xúp tỏi bằm. Trộn lên thật đều.

Chia số nhân bằng số tôm.

Em nhân vào tôm chừa đuôi lại, thoa dầu cho tôm được bóng đẹp, bọc mỡ chài lại, đem hấp sơ lại 15 phút, lấy tôm ra để ráo, nhúng tôm qua bột giòn, đem chiên lửa trung bình, tôm chín vàng. Lấy ra để ráo.

3. Cách dùng

Xếp tôm ra dĩa. Xung quanh để xà lách + ngò + cà ớt tỉa hoa.

Món này dùng với xà lách + xì dầu ớt thái khoanh.

BỘT GIÒN (pha chế)

1 lòng trắng hột gà đánh nổi + bột mì + bột gạo + bột giòn (loại bột khô) + nước lạnh cho bột sền sệt. Để bột nghỉ 3 giờ.

Bao giờ gần ăn cho: Tiêu + muối + bột ngọt + xì dầu + giấm + màu đỏ hột điều + mè. Cho hỗn hợp sền sệt là được, nhúng tôm vào, chiên vàng.

XỐT CHUA NGỌT

- 100g cà hộp
- 1 trái dừa xiêm (hoặc 1 chén nước dùng)
- 1 muỗng xúp xì dầu
- 1 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng xúp tỏi bằm
- 1 muỗng xúp tương xí muội
- 1 muỗng xúp bột năn quậy với 2 muỗng xúp nước lạnh
- 1 muỗng màu hột điều
- 3 muỗng xúp đường
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 2 đến 3 muỗng xúp kíp chấp hoặc giấm
- 1 muỗng cà phê tương ớt

1. Chuẩn bị

- Ruột cà bỏ hột bằm nhuyễn.
- Tỏi đập giập, bóc vỏ, bằm nhuyễn.

2. Chế biến

2 muỗng xúp dầu + 1 muỗng xúp tỏi bằm phi vàng + cà bằm xào lên thật chín. Cho cà hộp + màu hột điều + đường + xì dầu + muối + tiêu + bột ngọt + kíp chấp + tương xí muội + tương ớt + nước dùng. Nêm lại vừa ăn cho bột năn vào. Xốt sanh sánh là được.

* Tôm Lăn Bột

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g tôm bạc thẻ to hoặc tôm sú
- 1 gói bột giòn Thái Lan
- Tiêu + muối + bột ngọt + 6 tép tỏi + dầu ăn + ít gừng
- Đồ chua + kiệu + xốt tương ớt + 100g bột năn, dầu mè.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: bóc vỏ, chừa đuôi, rút chỉ đen, chà chút muối rửa sạch, dùng dao

khứa 2 lát xéo dưới bụng tôm, lật tôm lại, dùng dao dập dập nhẹ. Ướp tôm: 1 muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng bột ngọt + 1 muỗng xúp tỏi bằm + 1 muỗng cà phê dầu mè + 1 muỗng xúp gừng bằm. Để tôm thấm 15 phút.

- Bột giòn: cho ra thau + chút tiêu + bột ngọt + nước lạnh cho bột sền sệt (không đặc, không lỏng), để bột nghỉ 30 phút.
- Tỏi: đập giập, bóc vỏ, bằm nhuyễn.
- Gừng: gọt vỏ, bằm nhuyễn.

2. Chế biến

Lăn tôm qua lớp bột năn , nhúng tôm qua bột giòn nước. Chảo dầu nhiều vừa nóng cho tôm vào chiên giòng vàng, vớt ra để ráo (dầu nhiều, dầu mới, lửa trung bình). Chiên tôm 2 lần.

III. TRÌNH BÀY

- Xếp tôm ra dĩa.
- Dọn kèm tương ớt hoặc tương xí muội.
- Chén xì dầu ớt thái khoanh.
- Dọn đồ chua, kiệu hoặc xà lách + cà thái mỏng.

* Hỷ Tước Xuân Lai

I. NGUYÊN LIỆU:

- 12 con tôm sú (loại vừa)	- 100g giò sống
- 200g dồi trường (luộc sẵn)	- 300g tôm đất
- 1 chiếc lạp xưởng dài, mập, thẳng	- 200g dưa ngó sen
- 100g mỡ chài + 50g mỡ thịt	- ¼ trái thơm chín
- 2 trứng vịt - 2 trứng cút	- 100g xà lách soong
- 100g dưa rau muống, 1 củ cà rốt	- 1 trái dưa leo
- 2 cà - 2 ớt lớn - 2 ớt nhỏ	- 1 củ hành tây
- 1 củ tỏi - ngò	- Dầu hào - Dầu mè
- Dầu điều đỏ - ngũ vị hương	- Rượu thơm - xì dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Tôm sú rửa sạch, để ráo, rang chín với muối, lột vỏ, bỏ đầu, uốn hình hoa. Ướp dầu hào + dầu mè + hành tỏi phi + bột ngọt + tiêu.
- Dồi trường đã làm sẵn cho vào nồi nước sôi + rượu trắng + rượu thơm + gừng + muối nấu mềm. Vớt ra ướp ngũ vị hương + phẩm màu cam + bột ngọt + đường + xì dầu + tiêu, đem phá lấu (đổ nước dừa xiêm vào đun lửa nhỏ cho đến cạn).
- Lạp xưởng luộc chín, chiên sơ - Giò sống ướp tiêu + bột ngọt. Mỡ chài rửa sạch, ướp tiêu + bột ngọt. Trải mỡ chài ra mâm, trét giò sống lên rồi cho chiếc lạp xưởng vào giữa, cuộn tròn lại.
- Mỡ thịt luộc chín, xắt nhỏ, ướp muối + đường. Tôm lột sạch, chà muối, rửa sạch, lau khô, quết dai với tiêu + tỏi + bột ngọt.

Trộn chung tôm + mỡ lại, chia làm 12 viên, vo tròn, hấp chín.
- Trứng luộc chín, lột vỏ, làm 2 con chim bồ câu.
- Cà rốt tỉa hoa, xắt mỏng, rửa nước muối, ngâm giấm đường.

III. TRÌNH BÀY

Dùng que nhọn, xiên mỗi que 1 miếng dồi trường + 1 miếng giò hoa + 1 quả quít (chả tôm) + 1 con tôm + 1 miếng thơm xắt miếng, xếp 12 que thành rẽ quạt.

Xếp dưa ngó sen + dưa rau muống bên dưới - Xếp rau ở cuống rẽ quạt - Trên rau xếp 2 con chim - Chung quanh xếp cà, ớt, trứng cút tỉa hoa và dưa leo tỉa hình lá.

* Khoai Tây Chiên Tôm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 củ hành tây to bằng nhau
- 12 con tôm đất to hay tôm sú
- 4 trứng gà
- Gia vị, ngò, cà, ớt
- 200t thịt nạc
- 2 củ hành tây
- 50g bơ
- 100g xà lách soong

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai tây: Rửa sạch, luộc sơ với muối, đem ra lột vỏ, cắt khoai ra làm 2 theo chiều ngang, dùng dao nhỏ khoét bỏ ruột khoai.
- Thịt nạc: Bằm nhuyễn.
- Tôm: Lột vỏ, chừa đuôi, ướp sơ gia vị.
- Ngò: ½ bằm nhuyễn, ½ để nguyên.
- Cà chua: Cắt khoanh, tỉa hoa.
- Hành tây: Cắt khoanh tròn, ngâm giấm đường.
- Trứng gà: Luộc chín cắt khoanh.

2. Chế biến

- Trộn chung: Thịt + ngò + gia vị nêm cho vừa ăn, chia làm 12 phần.
- Cho nhân vào khoai tây, trên mặt để 1 con tôm đem chiên vàng trong dầu (ngập dầu), lửa nhỏ, đem ra phết bơ.

3. Trình bày

Cho cà chua, hành tây xếp chung quanh dĩa, giữa để xà lách soong, trên xếp khoai + trứng. Điểm cà ớt cho đẹp. Ăn nóng.

* Khoai Tây Nhồi Tôm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg khoai tây lựa loại củ to vàng
- 2 muỗng xúp bột năn
- 100g tôm bạc đất
- 100g xà lách Đà Lạt
- 100g nấm rơm búp
- 100g đậu Hà Lan hột
- ½ củ cà rốt nhỏ
- Ngò - 2 trái cà

* Gia vị: Tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai tây: Gọt vỏ, rửa sạch, dùng muỗng hoặc dao móc ruột ra, chừa lại một lớp bên ngoài, đừng cho bể. Ruột khoai luộc chín với chút muối xay hoặc tán cho nhuyễn.

- Nấm: Gọt chân sạch, ngâm nước lạnh pha bột năn 15 phút vớt ra rửa sạch, băm nhuyễn.

- Đậu: Nước sôi, cho chút muối cho đậu vào luộc chín, vớt ra rửa sạch, bằm nhuyễn.

- Tôm: Rửa sạch, cho chút muối rang khô lột vỏ, xắt hột lựu.

- Cà rốt: Gọt vỏ, xắt hột lựu nhỏ luộc chín với chút muối.

- Xà lách: Rửa sạch, để ráo.

- Ngò: Rửa sạch, để ráo.

- Cà: Thái mỏng.

- Tỏi: Băm nhuyễn, phi vàng.

2. Chế biến

Trộn chung: Nấm + đậu Hà Lan hột (petit pois) + tôm + cà rốt + tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + một ít khoai luộc tán nhuyễn + 2 muỗng xúp bột năn . Dồn nhân này vào khoai tây, ém chặt.

Chảo dầu nóng, cho khoai vào chiên lửa riu riu, khoai chín vàng vớt ra để ráo.

3. Cách dùng

Xếp khoai ra dĩa, xung quanh để xà lách + cà thái mỏng. Món này dùng với xì dầu, ớt thái khoanh mỏng.

* Kim Long Hý Nguyệt (Bắp phủ tôm chiên vàng)

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ hộp bắp non (20 - 24 trái bắp tùy theo lớn hay nhỏ)
- 200g giò sống
- 400g tôm bạc thẻ to
- 100g bột năn
- 2 cà + 1 ớt, ngò

** Gia vị:*
- 6 tép tỏi - Dầu chiên
- ¼ muỗng cà phê tiêu xay
- ½ muỗng xúp đường
- ½ muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- ½ muỗng cà phê muối rửa tôm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bắp non: Để bắp lên rổ, dội nước sôi lên, để ráo, lăn bắp qua bột năn khô.

- Giò sống: Nêm chút bột ngọt.

- Tôm bạc: Lột vỏ, rút chỉ đen, chà muối rửa sạch, để ráo, đập dập tôm, quết nhuyễn.

- Cà: Tỉa hoa.

- Tỏi: Băm nhuyễn.

2. Chế biến

Trộn chung: Giò sống + tôm + tỏi + tiêu + đường + bột ngọt + dầu mè trộn chung cho nhân đều. Chia nhân bằng số lượng bắp, ém nhân vào chung quanh trái bắp, thoa đều, thoa dầu bên ngoài nhân cho mướt đẹp, đem chiên lửa trung bình, tôm vàng đều là được.

3. Trình bày

Xếp bắp ra đĩa tròn, xung quanh rải ngò, cà + ớt tỉa hoa để ở giữa. Món này dùng nóng với xốt chua ngọt.

* Kim Tiền Long Giang

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 ổ bánh mì ngọt loại lớn
- 200g tôm bạc to
- 100g thịt cua
- 200g thịt nạc dăm
- 2 muỗng xúp bột năn
- Ngò, 2 trái cà chua
- 2 trái ớt chín
- 6 trứng cút
- Dầu chiên + tỏi + tiêu + muối + bột ngọt + đường

** Xốt chua ngọt:*

- Giấm (hoặc kíp chấp)
- Bột năn + màu hột điều đỏ
- 200g cà hộp
- 2 muỗng xúp tương xí muội

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bánh mì ngọt: Bỏ vỏ, thái thật mỏng, thái lại theo chiều ngang khoảng 2cm.
- Tôm: Lột vỏ, rút chỉ đen, chà muối, rửa sạch, lau ráo, đập giập, quết nhuyễn.
- Thịt cua: Rỉa nhỏ.
- Thịt nạc dăm: Băm nhuyễn.
- Cà + ớt: Tỉa hoa.
- Trứng cút: Luộc chín, tỉa hoa.
- Ruột cà: Bỏ hột, băm nhuyễn.
- Bột năn: 2 muỗng xúp + 10 muỗng xúp nước lạnh + tiêu + bột ngọt khuấy hồ.

2. Chế biến

- Trộn chung: Tôm + thịt cua + thịt nạc dăm + tỏi giã nhuyễn + tiêu + bột ngọt + đường, đập cho thịt được dai và đều.
- Trải miếng bánh mì trên tay, thoa một lớp mỏng hồ + vít nhân lên miếng bánh mì, cuộn tròn lại đem chiên lửa trung bình.

* Xốt chua ngọt

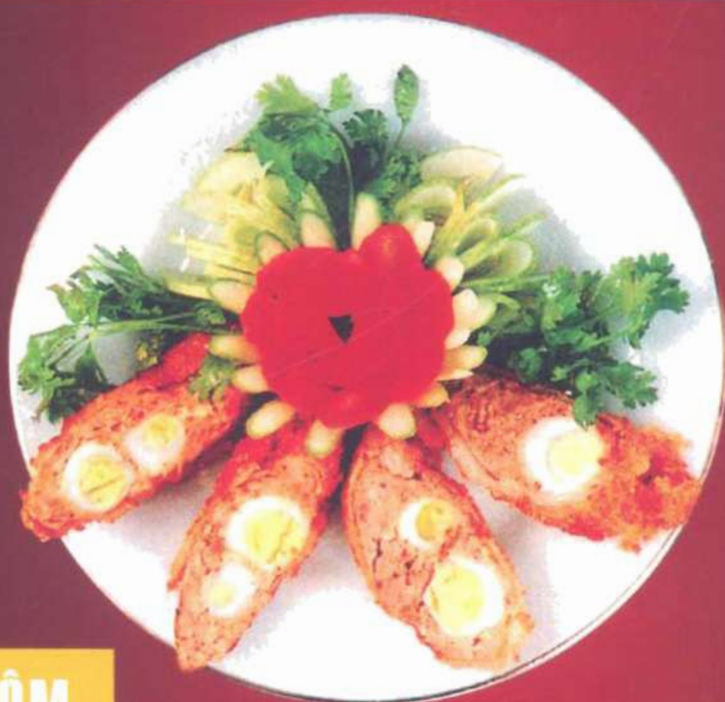
Dầu phi tỏi băm nhuyễn + cà tươi băm + cà hộp + màu hột điều đỏ + kíp chấp + đường + bột ngọt + xì dầu + chút nước lạnh + tương xí muội + bột năn hòa nước lạnh vào nấu sôi, nước sanh sánh là được.

3. Trình bày

Xếp kim tiền ra đĩa, xung quanh rải ngò, cà + ớt tỉa hoa để giữa, xen kẻ trứng cút tỉa hoa cho đẹp. Món này dùng với xốt chua ngọt.



TÔM SÚ CUỐN MỰC



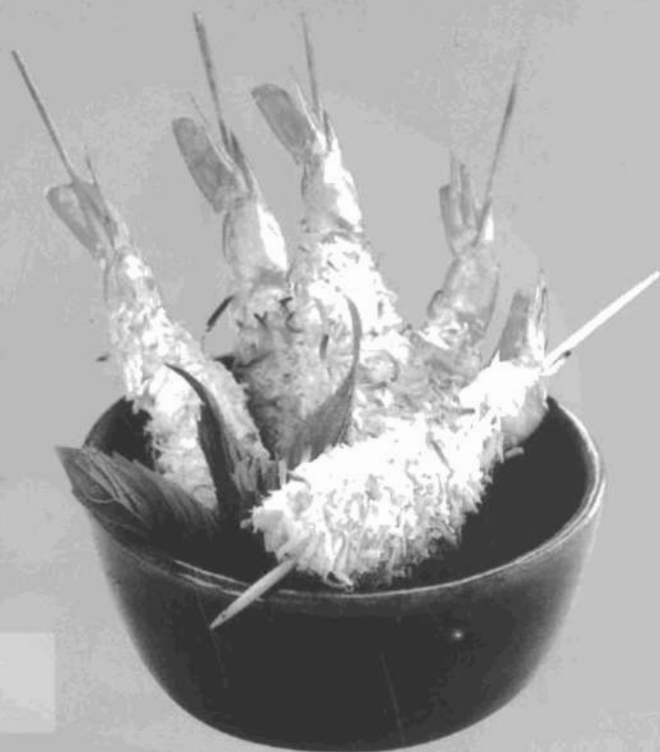
DỒI TÔM



TÔM LĂN BỘT CHIÊN







TÔM TẨM DỪA NƯỚNG

* Mỡ Chài Cuốn Tôm Cua

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg cua thịt
- 100g mỡ thịt
- 1/2kg mỡ chài, dầu ăn
- Đường, muối, tiêu, bột ngọt
- Vài tép hành lá lấy phần trắng
- 1kg tôm bạc thẻ
- 100g xà lách + 100g cải soong

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua: Hấp chín, rỉa thịt cua.

- Tôm bạc thẻ: Làm sạch và quết nhuyễn với vài tép hành lá và tỏi như bài "Chạo tôm".

- Mỡ thịt: Luộc sơ, xắt sợi nhỏ, cho chút đường vào, để mỡ nơi có gió độ ½ giờ cho mỡ được trong.

2. Cách cuốn

Trộn chung: Thịt cua + tôm quết nhuyễn + mỡ thái sợi cho đều. Nêm chút muối + tiêu + bột ngọt nướng thử xem tôm vừa ăn là được.

Mỡ chài banh ra để trên thớt, lấy muỗng múc tôm cua để lên miếng mỡ chài, cuốn lại như cuốn chả.

Bắc chảo dầu nóng, cho vào tép tỏi đập giập vào cho thơm, thả chả vào chiên. Phải trở cho đều và nhẹ tay kẻo bể.

3. Trình bày

Chả vàng, đem ra, xắt từng khúc. Sắp lên trên đĩa có để rau xà lách và cải soong. Món này ăn nóng, lúc lên bàn ăn chế dầu giấm vào rau. Cách làm dầu giấm xem ở bài "Thịt bò dút lò".

* Nấm Nhồi Tôm Hấp

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg cải bẹ xanh, cải trắng hay rau bó xôi (12 cây)
- 1/2kg tôm bạc thẻ
- 1 củ hành tây
- Hành lá
- 1 chén nước lèo
- 1 muỗng xúp dầu mè
- Ngò, gia vị
- 1 muỗng xúp bột năn
- 20g dăm bông hay 50g gạch cua
- 12 tai nấm đông cô tròn đều nhau
- 1 muỗng xúp dầu hào

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cải: Cắt gốc (còn nguyên cây, không tách bẹ rời ra), rửa sạch, trụng qua nước sôi có thuốc tiêu mặn hay nước tro tàu, rửa sạch, xào sơ, nêm gia vị, dầu hào + dầu mè.

- Tôm: Lột vỏ, rút bỏ chỉ đen, chà phèn chua, rửa sạch, lau khô, quết nhuyễn với tỏi + đầu hành lá + dầu + gia vị cho vừa ăn chia ra 12 phần.

- Dăm bông: Xắt nhuyễn.

- Hành tây: Cắt miếng xào sơ.

- Nấm: Ngâm nước, rửa sạch, để ráo, lau khô, cho 1 lớp bột năn lên trên mặt nấm, trên để tôm ém chặt trên mặt cho gạch cua, ngò, đem hấp chín.

2. Chế biến

Bắc chảo dầu phi hành tỏi thơm + nước lèo + nước hấp nấm, nêm gia vị cho vừa ăn để chút bột năn hòa nước lạnh cho xốt sền sệt, nêm dầu hào + dầu mè.

3. Trình bày

Cho gốc cải ra ngoài dĩa, xếp hành tây, giữa để nấm chế xốt lên, điểm thêm cà, ớt cho đẹp. Ăn nóng.

* *Nguyệt Hồng*

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 lọn bún tàu loại thẳng
- 400g tôm bạc thẻ
- 100g cá thác lác
- 100g giò sống
- Khuôn thiếc - Ngò, cà, ớt
- Xốt chua ngọt
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + dầu mè + dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bún tàu: Đừng để ướt, chiên không giòn, cắt ngắn khoảng 5cm.

- Tôm bạc thẻ: Bóc vỏ, lột chỉ đen, chà muối rửa sạch, lau khô đập giập, quết cho dai + tiêu.

- Ngò: Rửa sạch, để ráo.

- Cà, ớt: Tỉa hoa.

- Tỏi: Đập giập, bóc vỏ băm nhuyễn phi vàng.

- Xốt: - 2 trái cà bỏ hột băm nhuyễn - 100g cà hộp + 1 chén nước lèo + 2 muỗng xúp bột năn - 50g hột điều đỏ, 3 muỗng xúp dầu phi vừa nóng cho hột điều vào đảo nhanh tay nhắc xuống gạn lại bỏ hột.

2 muỗng xúp dầu phi, 1 muỗng xúp tỏi bằm phi vàng + cà băm + cà hộp + màu hột điều đỏ, 1 muỗng xúp + ½ muỗng cà phê tiêu + ½ muỗng cà phê muối + 3 muỗng xúp đường + 1 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng cà phê xì dầu + 2 muỗng xúp kíp chấp + 1 muỗng xúp tương xí muội + nước lèo + bột năn quậy với nước lạnh cho xốt sanh sánh.

2. Chế biến

Trộn chung: Tôm + cá + giò sống + tiêu + muối + bột ngọt + tỏi băm phi vàng + dầu mè trộn lên thật đều. Chia nhân làm 16 phần bằng nhau. Khuôn thoa dầu ăn, cho nhân vào ém thật chặt đem hấp chín. Lấy ra để ráo.

- Cắm bún tàu vào giữa thịt, cắm cho thẳng thành từng chùm chiên lên cho đẹp.

- Chảo dầu nóng để nguyệt hồng vào chiên sơ, dầu phải ngập mặt bún tàu, để bún tàu bung lên trắng và giòn. Lấy ra để ráo.

3. Cách dùng

Món này dùng với xốt chua ngọt, xì dầu, ớt thái khoanh mỏng.

* Như Ý Bách Hoa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 50g dăm bông	- 300g tôm tươi
- 50g cá thác lác	- 50g thịt nạc dăm
- 2 trứng gà	- ½ cái lạp xưởng
- 3 cọng cần tàu to	- 1 muỗng canh bột mì vụn
- 2 cây cải bẹ xanh	- 2 muỗng cà phê dầu mè
- ½ chén dầu	- 2 tép hành lá - 2 trái ớt, ngò

- ½ muỗng cà phê nước tro tàu hay 1/3 muỗng cà phê thuốc tiêu mặn
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- 1 trái ớt thái chỉ. Hai trái ớt và hành tỉa hoa.
- Bột mì khuấy thành một chút hồ.
- Tôm làm chả.
- Thịt nạc băm nhuyễn.
- Chả cá thác lác tán mịn.
- Tất cả để vào thau ướp hành tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu mè, nêm nếm vừa ăn. Cầm khối thịt đập nhiều lần cho nhân dẻo, để 15 phút cho thấm.
- Lạp xưởng nướng xắt theo chiều dài.
- Dăm bông xắt theo chiều dài.
- Rau cần bỏ lá.

Trứng gà đập ra tô, rây ít bột mì, quậy đều, nêm chút muối. Lấy rây lược 2 lần (nếu trứng gà không có màu, cho chút màu gạch tôm và nước hòa đều).

2. Chế biến

Bắc quánh lên bếp cho nóng, lấy gòn thấm dầu thoa một lớp mỏng dưới đáy quánh. Đổ tô trứng gà vào, lẹ tay tráng đều một lớp mỏng, trứng còn lại rót ra tô. Trứng chiên thật khô, lấy sạn xúc ra, chiên tiếp.

Cắt miếng trứng cho vuông, trét nhân lên mặt trứng, chừa ngoài bìa trứng ra không trét nhân cho dễ cuốn.

Sắp lạp xưởng, ớt, cần tàu, jambon từng hàng, trét hồ bột cho dính.

Lấy móc tay xăm cuốn trứng cho thoát hơi.

Bắt nước sôi, lấy dĩa nhôm để mấy cuốn trứng vào hấp lửa lớn.

Năm phút sau xả hơi, hấp 5 phút nữa (lửa mạnh) rồi lấy ra.

Cải bẹ xanh: Bỏ hết lá, luộc cọng cải với nước sôi pha nước tro tàu hay thuốc tiêu mặn, cải cắt khúc 5cm luộc vừa mềm.

Ướp cải với hành tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt cho thấm.

Bắc chảo, cho 2 muỗng canh dầu, đợi sôi. Để hành tỏi băm nhỏ, cho cải vào xào, cải mềm nhắc xuống.

3. Trình bày

Chung quanh thành đĩa hột xoài, sắp cải bẹ xanh, xen kẽ với bìa trứng thái sợi.

Như ý bách hoa xắt xéo dài 7cm sắp gối đầu nhau ở lòng dĩa, bày cành hoa trên bằng hành và bông ớt, ngò sắp lưa thưa.

* Tôm Bao Quản

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg tôm bạc thẻ - Bánh tráng trắng
- Nước dừa xiêm - 1 lòng trắng hột gà
- 100g xà lách - Muối, tiêu, bột ngọt, dầu ăn
- Vài tép hành lá lấy phần trắng, vài tép tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: Lột vỏ, bỏ đầu đuôi, rút bỏ chỉ đen trên lưng, chà tôm với chút muối cho tôm bớt nhớt, chà vài lần cho tôm được nhám. Xả tôm lại bằng nước lạnh cho sạch, lau tôm cho khô, ngâm tôm lại với nước dừa xiêm cho tôm được ngọt, vớt ra, lau khô tôm lại lần nữa.

- Cho tôm vào cối quết nhuyễn với vài tép hành lá (lấy phần trắng), vài tép tỏi và 1 nhúm tiêu.

- Lòng trắng hột gà: Đánh tan cho vào tôm, nêm tiêu + muối + bột ngọt, nướng thử một chút xem tôm vừa ăn là được.

2. Cách cuốn

Lấy bánh tráng trải lên thớt cắt bỏ vòng ria, dùng dao bàn vít tôm trét đều lên miếng bánh tráng, xếp dẹp bánh tráng cho bằng 2 ngón tay, tiếp tục cho hết cái bánh tráng, dùng dao cắt xéo như hình miếng chả, cho vào chảo dầu chiên vàng. Miếng chả sẽ phình lên thấy 1 lớp bánh tráng, 1 lớp tôm rất đẹp.

3. Trình bày

Xếp xà lách vào giữa đĩa hình bầu dục, trên sắp tôm. Món này ăn nóng.

* Tôm Bỏ Lò

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2kg tôm he hay tôm càng (12 con) - 100g bơ
- 1 hộp kem tươi - 2 hộp nấm - 100g phô mai
- Gia vị, ngò, cà, ớt - 50g bột mì
- 3 muỗng xúp mù tạt - 2 muỗng xúp rượu chát

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: Rửa sạch, cho vào chảo rang chín, bổ làm đôi dưới bụng, lấy thịt ra, cắt miếng vừa ăn (khoanh tròn).

- Bắc chảo bơ, phi hành tỏi thơm, cho tôm + nấm (1 hộp) thái mỏng vào xào sơ, nêm gia vị cho vừa ăn, cho rượu chát vào.

- Xốt: Bắc chảo bơ, phi hành tỏi thơm + 1 muỗng xúp bột mì rang vàng + kem tươi, nêm gia vị cho vừa ăn (sền sệt).

- Phô mai: Cà nhuyễn.

- 1 hộp bơ nước xào sơ.

2. Chế biến

Tôm xào trộn chung với xốt + ngò bằm, cho vào vỏ tôm, rưới mù tạt, bơ, phô mai đem nướng vàng mặt.

3. Trình bày

Xếp tôm ra dĩa, trên rải nấm, điểm thêm cà, ớt tỉa hoa, ngò cho đẹp. Ăn nóng.

* Tôm Càng Nướng Cuốn Bánh Tráng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg tôm càng tươi - 5 chiếc bánh tráng
- Rau húng lủi, húng cây, ngò, cải tần ô, khóm, dưa leo, nước mắm ngon, nước cốt trái chanh, ớt, tỏi, đường, 1 củ cải trắng, 1 củ cà rốt, 1 chén giấm nuôi.

II. CÁCH THỰC HIỆN

Tôm rửa sạch, nướng trên lò than, vừa chín sắp ra dĩa, bánh tráng dày có mè nướng vàng nhúng qua nước lạnh, vẩy khô, cắt đôi bày ra dĩa, rau lặt sạch để ráo nước, dưa leo rửa sạch bào vỏ cắt dọc, khóm gọt vỏ rửa sạch cắt như dưa, sắp rau, dưa, khóm vào dĩa.

Ớt, tỏi băm nhỏ, nước cốt chanh, đường để vào chén nước mắm, nêm vừa chua ngọt, củ cải, cà rốt gọt rửa sạch, bào mỏng xắt rồi ngâm giấm đường để chung vào nước mắm. Trải bánh tráng ra, sắp rau và tôm lột vỏ cuốn chặt chấm với nước mắm chua ngọt.

* Tôm Chua Ngọt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 gói tôm đông lạnh hoặc 750g tôm tươi, bóc vỏ và rút bỏ sợi chỉ đen ở lưng
- 1 chén bột mì - ½ chén bột bắp
- 2 trứng gà - 1 muỗng bột nổi
- ½ muỗng muối - 1 chén nước, ½ chén sữa

II. CÁCH THỰC HIỆN

Trộn bột mì, bột bắp, trứng, bột nổi, muối, nước và sữa cho thật đều và mịn.

Nhúng tôm vào bột và cho vào dầu sôi chiên cho đến khi vàng.

** Vật liệu làm nước xốt*

1 chén giấm, 1 chén đường, ½ chén nước, 1 muỗng bột ngọt, ½ muỗng muối, ½ muỗng nước tương (nước xốt nâu), 5 miếng thơm hộp cắt vừa miệng, 2 trái ớt xanh lớn, cắt khúc, 2 muỗng lớn bột mì tinh, 1/3 chén nước lạnh.

Trộn 1 chén giấm, 1 chén đường, ½ chén nước, 1 muỗng nhỏ bột ngọt; ½ muỗng nhỏ muối; ¼ muỗng nhỏ xốt nâu và 5 khoanh thơm hộp cắt vừa miệng. Nấu tất cả trong chảo cho đến khi sôi và để sôi trong 2 phút. Cho ớt xanh vào. Hòa bột mì tinh với nước, khuấy đều, đổ vào chảo nấu trong 3 phút.

Khi dọn lên bàn ăn mới trộn xốt lên tôm - Dọn 4 phần ăn.

Nếu làm xốt trước thì nấu tất cả các vật liệu, chừa ớt và thơm lại, khi nấu sôi thì cho hai thứ này vào.

* Tôm Đất Rang Thịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g tôm đất tươi
- 200g thịt ba rọi + đầu hành băm + ớt bột + tỏi + tiêu + đường + bột ngọt + dầu ăn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

Tôm rửa sạch, cắt bỏ đầu đuôi, ướp vào tôm ớt bột + tiêu + muối + đường + hành băm. Thịt cắt miếng dài nhỏ như tôm, ướp tỏi băm + muối + tiêu.

Bắc chảo nóng, đổ dầu và tỏi đập giập phi thơm, vớt tỏi ra đổ thịt vào xào, thịt săn đổ tôm vào, để lửa nhỏ trộn cho đến lúc tôm khô, nêm vừa gia vị bắc xuống.

* Tôm Càng Rim Mặn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 con tôm càng tươi - Nước mắm ngon
- Dầu ăn, muối, tiêu, đường - Đầu hành tươi

II. CÁCH THỰC HIỆN

Tôm rửa sạch, lột vỏ, bỏ đầu và chỉ đen trên lưng, gạch tôm để riêng ra chén, rửa tôm qua nước muối, sắp tôm lên vỉ nướng vừa chín tới để riêng, gạch tôm xào với dầu hành để riêng. Nước mắm, tiêu, đường, dầu ăn, đầu hành băm quậy đều trong soong, sắp tôm vào rim trên bếp than vừa đủ sôi cho đến khi cạn nước, nêm vừa gia vị, sắp tôm ra đĩa, phủ đều gạch tôm và tiêu lên.

* Tôm Chiên Cánh Bướm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg tôm bạc thẻ thật tươi
- ½ muỗng cà phê muối
- 100g bột mì hòa với 150g nước lạnh
- ½ muỗng cà phê bột ngọt
- 1 chén dầu để chiên
- 1 muỗng cà phê bột nổi Ancel
- 1 cây xà lách - 2 trái cà chua chín

** Xốt (sauce)*:
- ½ muỗng xúp bột năn
- 1 muỗng cà phê tương ngọt
- ½ muỗng cà phê tương ớt
- 1 muỗng xúp cà chua xay
- ½ chén nước dùng (mua 100g xương heo để nấu lấy nước dùng)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: Rửa sạch, lột vỏ, để đuôi, rút bỏ chỉ đen, để ráo nước, xẻ con tôm ra làm đôi nhưng dừng lại gần tới đuôi (xẻ theo chiều dọc, từ trên lưng xuống).

- Bột mì: Hòa với nước lạnh, cho bột nổi + muối + bột ngọt, trộn đều.

2. Cách chiên tôm

- Nắm đuôi con tôm, nhúng vào tô bột cho bột phủ lên gần tới đuôi tôm, nhớ rẽ đuôi hai bên con tôm như hai cánh bướm.

- Bắc chảo dầu nóng, thả tôm vào chiên, khi chiên, cầm đuôi tôm cuốn mình tôm vào dầu, tay kia dùng đũa kéo mình tôm, ép hai bên tôm ra, sau cùng thả đuôi tôm vào dầu. Sửa đuôi tôm cho rẽ ra rồi mới cho nhúng vào dầu. Độ vài phút, tôm vàng, vớt ra, (để lửa vừa).

- Xốt: Hòa bột năn với nước dùng cho đều, cho vào tương ngọt, tương ớt và cà chua bột, bắc lên bếp khuấy cho nước xốt sền sệt là được.

- Cà chua: Xắt từng khoanh tròn mỏng dày độ 2 ly.

3. Trình bày

- Dùng đĩa tròn sắp xà lách dưới đáy đĩa, xếp cà chua thái mỏng xung quanh đĩa, chính giữa để tôm quay đầu ra, đuôi tôm chụm lại.

- Xốt để riêng trong tô, đậy nắp lại cho nóng, khi ăn rưới nước này lên tôm.

Món này ăn nóng mới ngon.

Ghi chú: Trong trường hợp không có bột nổi, có thể thay vào bằng 2 hột gà, đánh tan ra và trộn chung vào tô bột đã pha nước.

* Tôm Chiên Dạ Hội

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g tôm lóng
- 15 miếng mì thánh
- 1 muỗng canh bột năn
- 2 trái cà chua
- 1 trái ớt Đà Lạt
- 1 muỗng canh bột năn
- 300g dầu ăn
- 1 bịch cà màu nhỏ
- 100g giò sống
- 100g cải xà lách soong
- 2 vắt mì chiên
- 50g dưa kiệu
- 10 trái ớt hiểm
- 30g tương xí muội
- 1 bịch nước dừa
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, ngò một nắm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt hiểm, dưa kiệu: Tỉa hoa; ớt Đà Lạt: Tỉa làm giỏ xách.

- Hành tỏi: Băm nhỏ.

- Dưa kiệu: Ngâm giấm đường cho thấm.

- Tôm lóng: Lột vỏ, chừa đầu, chừa đuôi, bứt râu tôm ướp hành tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt 20 phút.

- Giò sống: Trộn chút tiêu, hành tỏi băm nhỏ.

- Mì thánh: Cắt đôi.

2. Chế biến

Trét ít giò sống ở chính giữa miếng mì thánh. Cuốn tròn miếng mì thánh ở giữa con tôm.

Bắc chảo dầu sôi, chiên tôm. Lúc chiên tôm, cho đuôi tôm xòe ra. Tôm chiên vàng đều, vớt ra rổ cho ráo dầu.

Làm xốt tương xí muội

Nước dừa hay nước lèo cho vào chén, nêm muối, tiêu, đường, bột ngọt. Lấy bột năn cho vô chén hòa với ít nước dừa để riêng.

Bắc chảo, cho 2 muỗng canh dầu để sôi, cho hành tỏi vào phi thơm, cho cà màu, tương xí muội vào xào đều.

Cho chén nước dừa vào, nước dừa sôi, cho bột năn hòa nước vào từ từ, nước xốt sền sệt, nêm vừa ăn cho dầu mè vào.

3. Trình bày

Sắp 2 vắt mì vào đĩa hột xoài, hai chỗ lõm để xà lách soong. Làm giò hoa tóc tiên, để ở giữa chế nước xốt lên.

Sắp tôm từng hàng, xen kẽ với ngò và bông kiệu.

* Tôm Chiên Gói Tàu Hũ Ky

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g tôm thẻ
- 100g tôm bạc
- 2 lá tàu hũ ky
- Dầu để chiên
- 2 trái cà chua lớn
- 100g đồ chua
- 2 trái ớt, ngò
- 160g thịt nạc dăm
- 5 củ năng hay 50g củ sắn
- 50g cá thác lác hay giò sống
- 2 muỗng canh cà phê dầu mè
- 1 cây cải xà lách Đà Lạt
- 50g dưa nụ
- ½ muỗng cà phê thuốc tiêu mặn
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt: Tỉa hoa.
- Hành, tỏi: Băm nhỏ.
- Tàu hũ ky: Xé bìa cứng ngâm vào nước pha thuốc tiêu mặn 10 phút, xả lại nước lạnh, luộc mềm vớt ra rổ cho ráo, xắt nhuyễn.
- Củ năn : Xắt nhuyễn hay củ sắn thái chỉ xào sơ vắt ráo.
- Tôm thẻ: Lột vỏ, chừa đuôi rút chỉ đen trên lưng ướp muối, tiêu, đường, bột ngọt, để 20 phút cho thấm.
- Lấy khăn the sắp tôm vào để thẳng cho đuôi xòe ra hấp vừa chín.
- Dưa nụ, dưa kiệu: Tỉa hoa để chung với đồ chua bỏ hết giấm cũ, ngâm giấm đường cho thấm.
- Tép bạc: Làm chả.
- Cá thác lác: Quết nhuyễn.
- Thịt nạc dăm: Băm nhuyễn.

2. Chế biến

Trộn thịt bằm, chả tôm, chả cá, hành tỏi băm nhỏ + muối + tiêu + đường + tàu hũ ky + bột ngọt + dầu mè + củ sắn trộn đều nếm vừa ăn, đập nhiều cái cho dẻo.

Tàu hũ ky nhúng nước vớt lên để ráo, cắt mỗi miếng 7cm vuông. Thịt chia bằng số tôm.

Lấy một phần nhân thịt bao quanh con tôm chừa đuôi ra để lên miếng tàu hũ ky gói lại úp bờ giáp mí xuống.

Bắc chảo dầu sôi, cho tôm cuốn vào chiên, mé giáp mí úp xuống chảo dầu cho khỏi bung ra. Chiên vàng 2 mặt gắp ra để ráo dầu.

3. Trình bày

Cải xà lách sắp chung quanh đĩa, cà chua xắt khoanh mỏng bỏ hột sắp trên cải. Đồ chua, dưa kiệu, dưa nụ sắp xen kẽ.

Ở giữa để tôm chiên bày bông ớt và ngò.

Món này ăn với nước tương.

* Tôm Chiên Măng Tây

I. NGUYÊN LIỆU:

- Rau diếp (rau xà lách ta) - 4 con tôm càng lớn
- 4 nhánh măng tây hộp - 1 củ gừng - 1 củ tỏi
- Bột ngọt, muối, tiêu, dầu - 1 lòng trắng trứng gà

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rau diếp: Rửa sạch, thái nhỏ rồi trải lên đĩa bàn để sẵn.
- Tôm: Rửa sạch, bóc vỏ, rút bỏ đường chỉ đen trên lưng tôm rồi băm hay giã cho nhuyễn. Băm thêm tỏi và gừng chung với tôm, rồi cho vào tôm tiêu, muối, bột ngọt, lòng trắng trứng, bột bắp, trộn cho đều. Cuối cùng mới băm măng tây cho vào trộn chung với tôm.
- Cắt sẵn 6 miếng giấy dầu vuông cạnh 15cm, mỗi miếng giấy đều được phết dầu lên mặt.
- Chia chỗ tôm ra làm 6 phần rồi múc mỗi phần để lên một miếng giấy rồi cuốn lại như cuốn chả giò.

2. Chế biến

Đổ dầu vào chảo cho thật nhiều, thử độ nóng của dầu bằng cách thả miếng khoai tây vào chảo dầu. Nếu miếng khoai tây phồng lên thì dầu đã nóng vừa đủ để chiên, nếu miếng khoai tây vừa được thả vào dầu đã nhảy lên thì dầu quá nóng.

Thả 6 chiếc bánh vào chảo chiên, lật lại cho vàng đều thì gắp ra. Để lên đĩa có sắp sẵn rau diếp.

Khi ăn thì bóc vỏ lớp giấy dầu ở ngoài đi.



* Tôm Chiên Thập Cẩm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g tôm thẻ hay tôm lóng
- 150g đậu Hà Lan
- 1 củ hành tây
- 1 muỗng canh bột năn
- 2/3 muỗng cà phê thuốc tiêu mặn
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt
- 500g bông cải
- Dầu ăn
- 2 tép hành lá
- 1 củ cà rốt
- 3 tép tỏi
- 2 trái ớt, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt, hành tây, hành lá: Tỉa hoa, khúc trắng hành lá và tỏi bằm nhuyễn.

- Bông cải: Tách từng cọng ngâm vào nước muối. Cà rốt tỉa hoa trụng nước sôi. Đậu Hà Lan tước xơ hai bên, trụng nước sôi với thuốc tiêu mặn vừa chín, trút ra rổ, xóc nước lạnh. Bông cải trụng nước sôi. Trứng cút khi luộc lăn nhẹ cho tròng đỏ ở giữa, lột vỏ tỉa hoa.

- Tôm lột vỏ, chẻ trên lưng lấy chỉ. Để tôm vào rổ, rải muối lên, xóc nhẹ dưới vòi nước (vặn nhỏ).

Xóc muối nhiều lần và xả cho hết mặn, lau con tôm cho khô (rờ con tôm thấy nhám không còn nhớt nữa).

Đem phơi tôm thật ráo.

Cho tôm vào cối, quết với khúc hành trắng (hành lá khúc trắng) quết cho thật nhuyễn, nêm tiêu, muối, bột ngọt, ½ muỗng canh bột năn, trộn thật đều.

2. Chế biến

Bắc chảo dầu sôi, nặn tôm thành từng viên, cho vào chảo chiên vàng, gắp ra.

Rót bớt dầu trong chảo chừa 3 muỗng canh, để hành tỏi bằm nhỏ phi vàng cho thơm, để cà rốt vào xào đều, cho bông cải vào xào cho thấm và cho đậu Hà Lan vào xào chung.

Sau cùng cho tôm chiên viên vào xào, nêm nếm vừa ăn, ½ muỗng bột năn còn lại hòa với 2 muỗng canh nước cho vào và hành tây tỉa bông vào xào đều, nhắc xuống.

3. Trình bày

Múc tôm viên ra đĩa, rải tiêu. Sắp trứng cút tỉa hoa chung quanh.

Bày bông ớt và ngò.

* Tôm Chiên Trứng Gà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 con tôm càng
- Rau (xà lách Đà Lạt)
- ½ muỗng đường
- 2 trứng gà - Muối, tiêu
- ½ muỗng bột ngọt
- Dầu dùng đủ chiên

TÔM CHIÊN TỎI



TÔM TÓC TIÊN

BARBECUE HẢI SẢN



TÔM TẨM BỘT GIÒN

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm càng bóc vỏ, bỏ đuôi, rửa sạch rồi chẻ ra làm hai theo chiều dài, rút bỏ đường đen trên lưng tôm.

- Trộn muối, tiêu, đường, bột ngọt chung với nhau rồi cho tôm vào ướp cho thấm đều hai mặt. Đập 2 cái hột gà ra tô đánh cho thật đều rồi đổ vào tôm.

2. Chiên tôm

Đổ dầu vô chảo đặt lên bếp chờ nóng thì thả tôm vào chiên. Lật hai mặt cho chín vàng đều thì gắp ra.

3. Trình bày

Rau xà lách Đà Lạt rửa sạch, để ráo nước rồi xếp chồng lên dĩa bàn. Tôm chiên xong bày lên trên rau xà lách rồi dọn lên bàn.

* Tôm Hấp Bia

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg tôm sú hay tôm bạc thẻ to
- 1 cây xà lách Đà Lạt
- 1 miếng gừng - 1 củ hành tây
- 1 muỗng xúp mứt thơm
- 1 muỗng xúp dầu hào
- Hành lá, ngò, gia vị
- 1 lon bia
- 50g tương xí muội
- 4 trái cà chua
- 1 muỗng xúp tương ớt
- 1 muỗng xúp tỏi phi vàng
- Dưa chua, dưa kiệu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: Rửa sạch, cắt bỏ râu, chân, cho tôm vào thau nước muối, ngâm vài phút, vớt ra rổ, để cho ráo nước.
- Gừng: Xắt sợi nhuyễn.
- Hành tây: Xắt sợi ngâm giấm đường.
- Hành lá: Xắt khúc.
- Xà lách: Rửa sạch, cắt khúc.
- Cà chua: Tỉa hoa, xắt miếng.

2. Chế biến

Cho tôm vào dĩa nhôm, ướp gia vị + gừng + 2 muỗng xúp mỡ thơm + 1/3 hay 2/3 lon bia tùy thích. Đem hấp chín.

3. Trình bày

Cho tôm ra đĩa nhôm lẩu cồn để giữ độ nóng. Dọn ăn chung với đĩa rau xà lách + hành tây + dưa kiệu + dưa chua + cà chua xen kẽ. Chấm với nước chấm pha với tương xí muội + dầu hào + mứt thơm pha loãng + tương ớt + tỏi phi vàng. Ăn nóng.



* Tôm Hấp Cải Ngọt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 24 con tôm sú loại to
- 2 lát gừng mỏng
- 300g cải ngọt
- 3 tép hành lá
- Gia vị: Tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn, tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: Lột vỏ, chừa đuôi, chẻ lưng để ráo, ướp tôm: tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi bằm, xì dầu.

- Chảo nóng cho 2 muỗng xúp dầu ăn cho tôm vào áp chảo, tôm vừa chín cho gừng, cải ngọt vào, cho gia vị vào + hành lá.

- Cải ngọt: Rửa sạch, cắt ngắn 6cm, 8cm để ráo.
- Gừng: Thái sợi ngắn.
- Hành lá: Rửa sạch, cắt ngắn 6cm, 8cm.
- Tỏi: Băm nhuyễn.

2. Chế biến

Cho tôm, cải ngọt, gừng, hành lá cho tôm vào hấp khoảng 10 phút.

3. Cách dùng

Món này dùng với xì dầu, ớt thái mỏng.

* Tôm Đồng Tiền

I. NGUYÊN LIỆU:

- 700g tôm tươi
- 200g mỡ gáy
- 1 lòng trắng trứng gà
- 3 tai nấm đông cô lớn
- 5 trái cà chua
- 1 ổ bánh mì sandwich lạt, lớn
- 100g xà lách soong
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 1/2kg dầu ăn
- 3 trái ớt - 3 tép hành lá
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà, ớt: Tỉa hoa.
- Hành tỏi: Băm nhỏ, lấy ½ hành tỏi phi mỡ.
- Mỡ: Luộc sơ thái chỉ, ướp đường, chút muối phơi nắng cho trong.

- Tôm: Lột vỏ, chà muối, xóc nhẹ dưới vòi nước cho hết mặn. Tiếp tục chà muối, xóc nhẹ cho đến khi tôm hết nhớt, sờ con tôm thấy nhám là được.

- Lau khô từng con, sắp tôm ra xàng phơi héo.
- Để tôm lên thớt lấy dao đập nát.

- Ba khúc hành trắng cho vào cối, quết nhuyễn, cho tôm vào quết cho thật nhuyễn. Tròng trắng trứng quậy nát cho vào tôm.

- Nấm đông cô: Ngâm nước, gỡ chân nấm và tai nấm rời ra. Chân nấm xắt nhỏ, băm mịn trộn vào chả tôm. Tai nấm hai bên bìa cắt tròn, chính giữa thái chỉ.

2. Chế biến

Múc tôm ra thau trộn hành tỏi phi, hành tỏi băm nhỏ, dầu, ướp đường, muối, tiêu, bột ngọt, dầu mè trộn đều. Nêm vừa ăn, đập tôm nhiều lần cho dẻo.

Bánh mì xắt mỏng, vanh tròn. Trét chả tôm lên trên bánh mì, ở giữa chả tôm vun lên cao. Tròng đỏ hột gà quậy đều, lấy cọ quét lên mặt chả.

Lấy 4 miếng nấm đông cô thái chỉ để trên mặt chả tạo thành 4 đường cong từng cặp đối diện nhau.

Ở giữa để một miếng nấm đông cô cắt hình tròn.

Bắc chảo dầu sôi, để chả vào chiên, chả vàng đều gắp ra.

3. Trình bày

Sắp cải xà lách soong chung quanh đĩa, ở giữa sắp tôm đồng tiền. Bày một hoa hồng và ngò trên chả, bông hồng và ớt sắp xen kẽ nhau.

* Tôm He Mỹ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg tôm he - 100g bơ
- 1 củ hành tây
- 3 lá thơm
- 1 ly nhỏ rượu cô nhắc
- 1 muỗng xúp hành khô
- 100g cà chua xay
- 1/2kg gạo to hột
- 1/2kg nước lèo
- 1 muỗng xúp nước tương
- 1 muỗng xúp tỏi khô
- 2 trái ớt xanh
- Gia vị, ngò, cà, ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm he: Bóc vỏ, bỏ túi phân, rửa sạch, để ráo nước, ướp gia vị để 30 phút cho thấm, chiên chín trong bơ.

- Gạo: Vo sạch, để ráo nước.

- Ớt: Xay nhuyễn.

- Hành tây: Xắt hạt lựu xào với bơ.

2. Chế biến

- Bắc chảo bơ, phi hành tỏi thơm, cho cà chua xay + ớt + lá thơm + nước lèo + nước tương nấu sôi nêm gia vị vừa ăn.

- Bắc chảo bơ phi hành tỏi thơm cho gạo vào xào cho săn hạt gạo. Đổ nước lèo vào nấu chín, cho hành tây vào trộn đều.

- Cho tôm vào hỗn hợp cà chua nấu khoảng 15 phút cho thấm, để rượu vào nấu tôm chín, để tỏi + hành khô vào trộn đều.

3. Trình bày

Cơm đóng khuôn để ở giữa dĩa, chung quanh xếp tôm, trên rắc ngò. Chừng nào ăn, chế xốt vào. Điểm cà, ớt tỉa hoa cho đẹp.

* Tôm Hỷ Hoa Viên (Chả tôm chiên mè)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1,5kg tôm đất
- 100g mè trắng
- 1 củ khoai tây thật lớn
- 1 cây cải xà lách Đà Lạt
- 100g xà lách soong
- 1 trứng gà
- 3 trái cà chua
- 2 trái ớt lớn
- Vài tép hành lá
- 1 củ tỏi - 1 củ hành tây
- 150g bột giòn (hoặc 100g bột mì + 50g bột gạo)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: Lột vỏ, bỏ đầu, đuôi, rút chỉ đen trên lưng, chà muối, rửa sạch, lau khô, đập dập, quết dai với tiêu + bột ngọt + cọng trắng hành lá + tỏi bằm.

- Mè: Gạn sạch, rang hơi vàng.

- Trứng gà đánh tan + bột + nước + giấm + xì dầu + muối + dầu điều đỏ khuấy sền sệt.

- Khoai tây: Rửa sạch, gọt vỏ, xắt cọng dài vuông cạnh 1cm, rửa qua nước muối + chanh để ráo.

- Rau: Lặt rửa sạch, để ráo.

- Cà + ớt: Tỉa hoa.

- Củ hành tây: Xắt mỏng, ngâm giấm đường.

2. Chế biến

- Tôm chia làm 24 phần, lấy mỗi phần ém tròn chung quanh 1 đầu cọng khoai tây.

- Mè cho vào bột trộn đều. Nhúng từng miếng tôm vào bột mè (không nhúng khoai vào bột) cho vào chảo dầu nóng, chiên vàng (lửa nhỏ).

3. Trình bày

Cho rau ra giữa đĩa, trên xếp hoa cà và củ hành tây ngâm giấm. Chung quanh rau xếp tôm (quay đầu tôm ra mép dĩa).

Dọn kèm chén xì dầu và ớt xắt khoanh.

* Tam Kẹp Tôm Thẻ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 100g tôm bạc thẻ nhỏ
- 600g tôm bạc thẻ to (12 con tôm)
- 200g mực
- 1 trái dưa leo
- 1 muỗng dầu hào
- 12 miếng bánh mì sandwich
- 50g thịt nạc
- 2 trứng gà - 50g paté gan
- Gia vị, cà, ớt, ngò
- 1 muỗng xúp dầu mè

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm bạc thẻ nhỏ: Lột vỏ, bỏ chỉ đen, chà phèn chua, rửa sạch nhớt, lau khô, quết nhuyễn với tỏi + đầu hành lá lấy phần trắng.

- Tôm bạc thẻ to: Lột vỏ, chừa đuôi, rửa sạch với nước muối, lau khô.
- Mực: Chà phèn, lau khô, bằm nhuyễn.
- Thịt: Bằm nhuyễn.
- Bánh mì: Cắt làm đôi.

2. Chế biến

- Trộn chung: Tôm bạc + mực + bánh mì nhúng qua lòng trắng trứng gà, thả vào chảo dầu chiên, lật qua lật lại cho chín vàng đều vớt ra đĩa (dầu ngập bánh mì).

3. Trình bày

Cho dưa leo 2 đầu đĩa, giữa để bánh mì. Điểm thêm cà, ớt tỉa hoa, ngò cho đẹp. Ăn nóng.

* Tôm Hùm Nhồi Thập Cẩm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con tôm hùm 700g đến 800g
- 4 trứng gà ta
- 1 khúc củ cải trắng
- 1 trái chanh vỏ vàng
- 5 trái cà chua nhỏ
- 30g đậu Hà Lan (petit pois)
- 1 muỗng canh dầu
- Ngò, 1 cây ghim bằng tre
- 50g giò sống
- 1 khúc cà rốt nhỏ
- 50g xốt mayonnaise
- 50g xà lách soong cọng nhỏ
- 2 tép hành lá
- 1 chút thuốc tiêu mặn
- 80g mỡ thịt
- 2 trái ớt ta
- 1 cây xà lách Đà Lạt thân nhỏ, lá trắng
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt, hành, cà: Tỉa hoa.
- Cải trắng còn lại tỉa khối tròn đường kính 1,5cm, xung quanh tỉa răng cưa, cắt khoanh tròn dày 3 ly.
- Cà rốt tỉa như cải trắng, nhưng đường kính 1cm cắt tròn, dày 1 ly.
- Cải trắng và cà rốt ngâm giấm đường.
- Mỡ: Trụng sơ, thái chỉ ướp đường phơi nắng cho trong.
- Trứng gà: Luộc lăn tròn, cho tròng đỏ nằm ngay giữa, tỉa hoa.
- Hành tây: Tỉa hoa xào vừa chín.
- Đậu petit pois: Luộc chín với thuốc tiêu mặn cho xanh.
- Tôm: Rửa sạch, bứt bỏ râu và chân, lấy ½ thịt tôm phần dưới làm chả. Cho con tôm vào hấp cách thủy 10 phút lấy ra.

Lấy hết thịt tôm ra thái hột lựu. 1 trái ớt thái sợi, móc gạch đầu tôm ra hết.

2. Chế biến

- Trộn tôm thái hột lựu, tôm làm chả, giò sống, đậu petit pois , mỡ, ướp đường, hành tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, bột ngọt, nêm vừa ăn, đập nhiều cái cho dẻo.

- Vỏ tôm thoa mỡ trong và ngoài cho đều.

Lấy miếng nylon trải lên thớt, cho nhân vào, banh mỏng ra, theo thứ tự đầu to đuôi nhỏ.

Sắp hẹ, ớt từng hàng cho đều, xếp lại cho chặt.

Giai đoạn 1 dồn nhân vào con tôm, dồn đầy trên đầu tới dưới đuôi, cho tôm vào hấp nước sôi 25 phút.

3. Trình bày

Để con tôm vào giữa dĩa hột xoài. Thoa dầu vào mình tôm cho láng. Trên lưng con tôm, sắp 1 hàng củ cải trắng tỉa hoa ngâm giấm, trên mỗi miếng củ cải trắng tỉa hoa, để lên trên một miếng cà rốt tỉa hoa. Rải dài một đường xốt mayonnaise, để sắp cải lên mới dính.

Chung quanh con tôm để xà lách soong cho đều. Bày bông ớt, bông cà xen kẽ.

Chanh tỉa làm 2 hoa sắp 2 đầu dĩa.

Hoa ớt ghim vào cây xà lách Đà Lạt nhỏ, gài vào phía trước cho con tôm đẹp.

* Tôm Kho Tàu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg tôm càng (tôm vừa)
- Củ hành + tỏi, vài giọt chanh
- Nước mắm, đường, tiêu, bột ngọt, dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: Rửa sạch, cầm mình con tôm, đầu sát xuống thớt, lấy dao bén cắt sát càng tôm, xong lật lại, cắt đầu gai, lột vỏ, lấy răng và phần dơ trên đầu tôm bỏ. Bóc hết vỏ thân tôm ra, đuôi tôm để lại, vỏ sát với đầu độ 1cm cũng chừa lại để gài đuôi tôm qua, gạch tôm nặn ra chén, xẻ một đường cạn trên lưng tôm để lấy chỉ đen ra (đừng xẻ sát gần đầu, rách thịt tôm).

- Rửa tôm lại cho sạch, dùng dao nhọn rạch giữa thân con tôm (khoảng giữa mình con tôm) 1 lỗ vừa đủ để lòn đầu tôm qua.

- Xong, lòn đầu tôm (bắt phía dưới bụng) qua đường vừa xẻ, qua gần tới phía trên lưng, đuôi tôm gài vào đầu tôm (gài qua miếng vỏ bản độ 1cm sát bên đầu tôm).

- Hành tỏi: Xắt mỏng, bằm nhỏ để riêng.

2. Cách kho tôm

- Bắc chảo nóng, cho 3 muỗng xúp dầu vào, dầu nóng bỏ tỏi vào phi cho thơm, kế đến củ hành. Hành tỏi vàng, vớt xác ra bỏ. Cho tôm vào chiên đến khi tôm hơi vàng, bớt lửa, trở đều con tôm, tôm chín nhắc xuống, gắp tôm ra chén.

- Rửa chảo lại cho sạch, bắc lên bếp cho nóng, cho 1 muỗng xúp nước mắm vào + 1 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng cà phê đường + 1/3 muỗng cà phê tiêu, đợi nước mắm sôi, cho tôm vào, lật tôm qua lại cho thấm đều, nhắc xuống.

- Gạch tôm đã nặn ra chén lúc nãy, cho vài giọt chanh cho khỏi tanh, cho vào thêm ½ muỗng cà phê nước mắm + ½ muỗng cà phê đường + 1 muỗng cà phê dầu + một chút tiêu, quậy đều tay. Để chén gạch tôm lên bếp cho lửa riu riu, dùng đôi đũa quậy đều đến khi nào thấy gạch tôm sền sệt thì nhúng từng con tôm đã chiên khi nãy vào, nhúng cho đều, còn dư gạch tôm để lên mình tôm thêm thơm ngon.

3. Cách dùng

- Tôm kho này ăn chung với cơm rất ngon.

* Tôm Lăn Bột

I. NGUYÊN LIỆU:

- 20 con tôm thẻ loại lớn
- 1 quả chanh - 125g bột
- 1 trứng gà
- 1 muỗng xúp dầu
- 10cl bia muối tiêu
- 3 nhánh lá húng tây

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Cho vào thố và trộn: Bột + trứng gà + bia + 1 muỗng xúp dầu + muối tiêu.

Để nghỉ độ 1 giờ.

- Trong khi đó lấy tôm bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ lưng, rửa sạch bằng nước muối rồi xả lại bằng nước lạnh. Để ráo, vớt ra đĩa. Rưới nước chanh lên, cho rau húng + tiêu vào ngâm độ 1 giờ, thỉnh thoảng trở tôm cho đều.

- Bắc chảo dầu cho sôi, lấy giấy thấm lau tôm bớt ướt rồi nắm đuôi tôm nhúng vào hỗn hợp bột, nhúng từng đợt 3, 4 con vào chảo dầu. Đảo đều cho nở và vàng từ 4 đến 5 phút. Vớt ra, đặt lên giấy thấm cho rút bớt dầu.

- Tôm chiên xong, ăn còn nóng mới ngon, kèm với xốt mayonnaise, rắc rau thơm.

* Tôm Lăn Me

I. NGUYÊN LIỆU:

- 800g tôm đất - 200g mè trắng
- 1 nhánh gừng
- 4 cây xà lách Đà Lạt
- Ngò, 4 trái cà, ớt
- 1 muỗng cà phê màu hột điều đỏ
- Hành lá
- Gia vị: Tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi, xì dầu, dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: Lột vỏ, rút chỉ đen, chà muối, rửa sạch (chẻ lưng, chừa đuôi), ướp tôm: tiêu, muối, bột ngọt, tỏi băm, gừng băm, để tôm thấm 30 phút.

- Gừng, tỏi: Băm nhuyễn.

- Xà lách: Rửa sạch.

- Cà: 1 trái tỉa hoa, 3 trái thái mỏng.

- Hành lá: Tỉa hoa.

2. Chế biến

- Bột giòn: 1 hột gà đánh nổi, 100g bột mì, 50g bột năng, nước lạnh cho sền sệt, 1 muỗng xúp dầu ăn đánh xốp, nước tỏi, tiêu, muối, bột ngọt, 1 muỗng cà phê màu hột điều đỏ.

- Cho tôm nhúng qua bột giòn rồi lăn qua mè đem chiên vàng.

3. Trình bày

Cho tôm ra đĩa, xếp xà lách, cà chung quanh. Dùng nóng với xốt xí muội.

Xốt: 4 ruột cà băm, ½ chai cà hộp, tương xí muội, kíp chấp, bột năn , dầu mè, dầu hào, xì dầu, gia vị, hột điều đỏ, 2 muỗng xúp mỡ, tỏi băm phi vàng, ½ chén nước lèo, bột năng hòa nước lạnh cho xốt sanh sánh.

* Tôm Nướng Bánh Hỏi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg tôm càng thật tươi
- 1/2kg bánh hỏi
- 5 tép hành lá + dầu
- 200g thịt bắp đùi
- Rau sống, dưa chuột, chuối, khế, xà lách
- 20 bánh tráng nhúng nước
- Nước mắm, giấm, chanh, đường, tỏi, ớt, đồ chua, nước dừa tươi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: Rửa sạch, để ráo nước. Cho tôm lên lửa than, nướng lửa riu riu cho tôm chín đều, lột bỏ vỏ, xắt lát. Nếu tôm nhỏ, chẻ làm đôi theo chiều dọc, xếp ra dĩa.

- Hành lá: Lặt rửa sạch, xắt nhỏ. Bắc chảo nóng, cho độ 7 muỗng xúp dầu vào, dầu sôi, nhắc xuống, chế vào chén hành lá, trộn đều.

- Bánh hỏi: Cắt đôi, cuốn tròn lại, xếp ra dĩa, rưới dầu hành lên cho thơm.

- Thịt bắp đùi: Luộc chín, xắt mỏng.

- Rau sống, xà lách: Lặt rửa sạch, xếp ra dĩa.

- Chuối chát, khế, dưa chuột: Gọt vỏ, rửa sạch, thái mỏng, xếp chung với rau sống.

- Bánh tráng: Cắt làm tư, nhúng sơ nước lạnh, xếp ra đĩa.

Làm nước mắm + giấm + chanh + tỏi + ớt: *Xem cách làm ở bài "Gỏi ngó sen".*

2. Cách dùng

Khi dùng lấy bánh tráng, cho rau sống + xà lách + dưa chuột + chuối chát + khế lên, kế cho bánh hỏi + tôm + thịt, cuốn lại, chấm với nước mắm chanh tỏi ớt rất ngon.



* Tôm Rang Me

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g tôm bạc thẻ to - 1 vắt me chín 100g
- 100g xà lách soong, ngò - 1 trái cà - 1 trái ớt
- Gia vị: Tiêu + muối + đường + bột ngọt + 4 tép tỏi + dầu ăn + xì dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm bạc thẻ: Rửa sạch, để chút muối cho lên chảo rang vừa chín bóc vỏ chừa đuôi.

- Me: Cho nước nóng vào rây lại lấy nước me 2 muỗng xúp đặc.
- Xà lách soong: Rửa sạch, để ráo.
- Ngò: Rửa sạch, để ráo.
- Cà, ớt: Tỉa hoa.
- Tỏi: Đập dập, bằm nhuyễn.

2. Chế biến

Chảo nóng, cho 1 muỗng xúp dầu ăn vào, phi tỏi, cho nước me + đường + bột ngọt + tiêu + muối + dầu mè. Nêm vừa ăn cho tôm vào xóc đều (có thể cho chút bột năn quậy với nước lạnh vào cho nước me được sanh sánh).

3. Cách dùng

- Xếp tôm ra dĩa.
- Rải ngò + cà ớt tỉa hoa.
- Món này dùng với xà lách soong.

Dọn kèm với xì dầu + ớt thái khoanh.

* Tôm Xốt Chao

I. NGUYÊN LIỆU:

- 16 con tôm bạc thẻ hoặc tôm đất, tôm sú
- 2 viên chao trắng, 2 muỗng xúp nước chao
- 6 trứng cút, tăm tre 12 cây, 1 trái khóm vừa chín
- 4 trái cà, 2 cây xà lách, ngò
- Gia vị: Tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi, dầu ăn
- 1 muỗng xúp bột năn, ½ chén nước lèo

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: Rửa sạch, cho chút muối, cho tôm lên chảo, rang khô, tôm chín bóc vỏ, chừa đuôi.

- Chao: Tán nhuyễn.

- Trứng cút: Luộc chín, bóc vỏ, dùng dao nhọn tỉa đôi trứng cút, lấy tăm tre ghim vào trứng cút.

- Khóm: Cắt ngang một mặt, còn mặt kia phần trên cắt ngang, dùng dao khoét lỗ ở giữa trái khóm, bỏ ruột khóm ra ngoài (ướp đường, để ăn tráng miệng).

- Cà: Thái mỏng.

- Ớt: Tỉa hoa.

- Xà lách: Rửa sạch, để ráo.

2. Chế biến

Một muỗng xúp dầu ăn, tỏi băm phi vàng cho chao, nước lèo, gia vị. Nêm lại vừa ăn cho bột năn vào, xốt sanh sánh là được.

3. Cách dùng

Cho tôm vào trái khóm, xốt chua. Phần trên trái khóm ghim trứng cút chung quanh và tôm xếp xen kẽ với trứng cút.

Xung quanh trái khóm xếp xà lách, cà thái mỏng, ngò, ớt tỉa hoa.

* Tôm Xốt Chua Ngọt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 24 con tôm bạc thẻ to hoặc tôm sú hoặc tôm đất
- 1 muỗng cà phê gừng băm nhuyễn - 2 tép hành lá
- 100g cà hộp, 2 ruột cà băm nhuyễn, 1 muỗng xúp màu hột điều đỏ, ½ chén nước lạnh hoặc nước dừa xiêm, tiêu, muối, đường, bột ngọt, tương xí muội, giấm hoặc kíp chấp, 1 muỗng xúp xì dầu, 1 muỗng xúp bột năn hòa 1 muỗng xúp nước lạnh.

** Bột giòn:*

- 50g bột mì, 50g bột gạo, 1 hột gà đánh nổi, nước lạnh sền sệt, chút màu hột điều đỏ, tiêu, bột ngọt, xì dầu, để bột nghỉ 30 phút đến 1 giờ, gần chiên quậy đều bột lại.
- 2 cây xà lách Đà Lạt, ngò, ớt - Gia vị

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: Lột vỏ chừa đuôi, chẻ lưng, rút chỉ đen, chà muối, rửa sạch, để ráo. Ướp tôm:Tiêu, bột ngọt, tỏi băm, gừng băm để tôm thấm 30 phút.

- Tỏi, gừng: Bóc vỏ, bằm nhuyễn.

- Xốt cà: 1 muỗng cà phê dầu ăn, tỏi băm, cà hộp, cà tươi băm, màu hột điều đỏ, tiêu, muối, đường, bột ngọt, tương xí muội, kíp chấp, xì dầu, nước lạnh, nêm lại chua chua ngọt ngọt là được, cho bột năn vào cho xốt sanh sánh.

2. Chế biến

Cho tôm nhúng qua bột giòn đem chiên vàng giòn.

3. Cách dùng

Món này dùng với xà lách, xốt chua ngọt, xì dầu, ớt xắt mỏng.



* Tôm Thẻ Bao Da Gà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 12 con tôm bạc thẻ to hoặc tôm sú
- 200g cá thác lác
- 200g tôm bạc thẻ
- 300g xà lách soong
- 1 nhánh gừng
- 100g thịt nạc cua
- 1 lá tàu hũ ky lớn
- 4 trái cà, ngò, ớt
- 1 củ hành tây bào mỏng, ngâm giấm đường
- Gia vị: Tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi, dầu mè, dầu ăn chiên

* *Xốt chua ngọt:*

- 200g cà hộp, 2 ruột cà băm nhuyễn, 2 muỗng xúp màu hột điều đỏ, 1 chén nước lèo, tiêu, muối, đường, bột ngọt, tương xì muội, xì dầu, dầu mè, dầu hào, tương ớt, kíp chấp, 1 muỗng xúp bột năn hòa chút nước lạnh.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: Lột vỏ, chừa đuôi chẻ lưng chà muối rửa sạch để ráo. Ướp tôm: Tiêu, muối, bột ngọt, tỏi băm, gừng, dầu mè để tôm thấm 30 phút.

- Gừng, ớt: Lột vỏ, băm nhuyễn.

- Cá thác lác: Nêm tiêu, muối, bột ngọt, dầu mè, đánh cho dai.

- Thịt nạc cua: Rỉa nhỏ.

- Tôm: Bóc vỏ, rửa sạch, rút chỉ đen lau khô đập giập quết cho dai.

- Tàu hũ ky: Cắt rìa cứng búng sơ nước lạnh, cắt thành miếng dài 8cm, ngang 3cm.

- Xà lách: Rửa sạch, để ráo.

- Cà: Thái mỏng, ớt: Tỉa hoa.

- Hành tây: Bào mỏng ngâm giấm đường.

2. Chế biến

Trộn chung: Cá, thịt cua, thịt tôm, tiêu, chút muối, bột ngọt, tỏi, dầu mè.

Chia thịt làm 12 phần bằng nhau.

- Lấy nhân ém vào con tôm, chừa đuôi lại, thoa dầu bên ngoài cho tôm được bóng đẹp, đem tôm hấp sơ 15 phút.

- Lấy tôm ra để ráo nước, bọc tàu hũ ky lại đem chiên vàng.

3. Cách dùng

Món này dùng nóng với xốt chua ngọt.

Xếp cà, xà lách soong ra dĩa, trên để tôm. Rải ngò, hành tây bào mỏng ngâm giấm, đường.



* Tôm Tiền Giang

I. NGUYÊN LIỆU:

- 20 con tôm bạc thẻ loại to - 2 ổ bánh mì lạt loại nhỏ
- 3 hột gà - 100g xà lách soong - 3 trái cà + 2 trái ớt, ngò
- Gia vị: Tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu mè + dầu ăn + 1 chút gừng + 2 tép hành lá, lá lấy phần trắng + xì dầu + xốt chua ngọt.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- **Tôm**: Bóc vỏ, chẻ lưng rút chỉ đen chà muối, rửa sạch để ráo. Ướp tôm: Tiêu + bột ngọt + nước tỏi + gừng giã nhuyễn + dầu mè + hành lá. Để tôm thấm 30 phút.

- Bánh mì lạt: Bỏ rìa đen, thái mỏng 0,5cm thái sợi ngang 3cm, dài 8cm.

- Hột gà: Đánh tan đều.

- Xà lách: Rửa sạch, để ráo.

- Cà: 2 trái thái mỏng, 1 trái tỉa hoa.

- Ớt: 1 trái tỉa hoa, 1 trái bào xéo mỏng cho vào xì dầu.

- Ngò: Rửa sạch.

- Tỏi: Bằm nhuyễn cho nước nóng vào vắt lấy một muỗng xúp.

- Gừng: Bằm nhuyễn.

- Hành lá: Lấy phần trắng dâm nhuyễn ướp vào tôm.

2. Chế biến

- Để con tôm lên tay, thoa hột gà vào một mặt bánh mì, bọc vòng con tôm từ trên xuống dưới, chừa đuôi cho đẹp.

- Chảo dầu nóng nhiều cho tôm vào chiên lửa trung bình, tôm vàng lấy ra để ráo.

3. Cách dùng

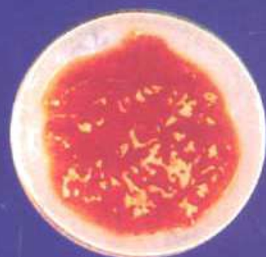
- Xếp xà lách ra dĩa, xung quanh xếp tôm + cà thái mỏng. Rải ngò, cà, ớt cho đẹp.

- Dọn kèm: Chén xốt chua ngọt, xì dầu + ớt thái khoanh.

Xốt: 2 muỗng xúp dầu phi, 1 muỗng xúp tỏi bằm phi vàng cho 2 ruột cà chua bỏ hột bằm nhuyễn + 50g cà hộp + 1 muỗng xúp dầu hột điều đỏ + 1 chén nước lèo hoặc nước dừa + muối + đường + bột ngọt + xì dầu + kíp chấp hoặc giấm + dầu mè + 1 muỗng xúp tương xí muội + 1 muỗng cà phê tương ớt + 2 muỗng xúp bột năn quậy với nước lạnh cho vào xốt được sanh sánh. Nêm lại vừa ăn, chua chua ngọt ngọt là được.







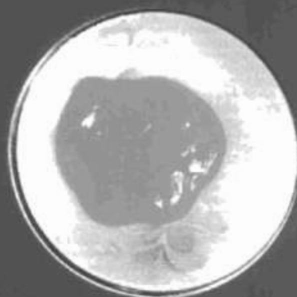
TÔM TỨ V

TÔM CHIÊN BỌC CỐM





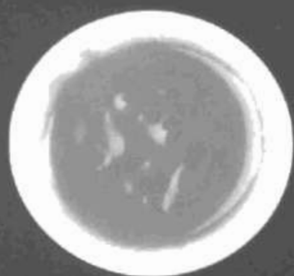




TÔM TƠ HỒNG

TÔM TỨ XUYÊN





* Tôm Tứ Vị

I. NGUYÊN LIỆU:

- 16 con tôm bạc thẻ to - 100g giò sống - 300g tôm
- 100g thịt nạc dăm - Ngò, 3 trái cà, 2 trái ớt

** Bột giòn:*

- 1 lòng đỏ hột gà + 200g bột năn + 100g bột mì + nước lạnh + tiêu + muối + bột ngọt
- Xà lách Đà Lạt, dưa chua, kiệu
- Gia vị: Tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + dầu mè
- Xốt chua ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: Lột vỏ, chẻ lưng, chà muối rửa sạch để thật ráo ướp tôm: Tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi phi + dầu mè để tôm thấm 15 phút.

- Cá thác lác: Nêm tiêu + bột ngọt đánh cho dai với nước muối.

- Thịt nạc dăm: Băm nhuyễn.

- Tôm: Lột vỏ, rút chỉ đen, chà muối, rửa sạch, lau khô đập dập quết dai + tiêu + bột ngọt.

- Cà, ớt: Tỉa hoa.

2. Chế biến

Trộn chung: Tôm + giò sống quết lại cho lòng trắng hột vịt vào quết cho dai + cá + thịt nạc dăm + gia vị, chia số nhân bằng số tôm, ém nhân vào tôm, chừa đuôi lại, đem hấp sơ 15 phút nhúng qua bột giòn, đem chiên vàng.

3. Trình bày

- Xếp tôm xung quanh xà lách soong hoặc xà lách Đà Lạt, xen kẽ ngò, cà, ớt.

- Món này dùng với xốt chua ngọt, dưa chua + kiệu + xì dầu + ớt xắt khoanh.

* Tôm Xiên Bông Cải

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ cây bông cải 700g - 24 con tôm đất hoặc tôm bạc sú
- 4 tép hành lá - 1 trái chanh còn xanh
- Nhánh gừng nhỏ
- Gia vị: Tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi, dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bông cải: Cắt bông cải theo từng nhúm bông, ngâm nước lạnh pha chút muối 5 phút rửa sạch, vớt ra để ráo. Nước sôi cho chút muối để bông cải vào đun ở nhiệt độ cao độ 7 phút, vớt ra để ráo.

- Tôm: Rửa sạch, bóc vỏ, chừa đuôi cho đẹp, chẻ lưng rút chỉ đen, ướp chút tiêu, gừng, bột ngọt.

- Hành lá: Cắt khúc ngắn 5cm.

- Tỏi: Bằm nhuyễn phi vàng.

- Gừng: Gọt vỏ, thái mỏng, băm nhuyễn.

- Chanh: Thái mỏng

2. Chế biến

Dùng ghim nhọn ghim 1 con tôm xen kẽ 1 miếng bông cải, hành lá... xen kẽ đến hết.

Xửng để nóng cao, đem tôm vào hấp lại 7 phút.

3. Cách dùng

Xếp tôm vào dĩa, xung quanh xếp chanh tươi thái mỏng, rải ngò, tiêu lên mặt.

Món này dùng với muối tiêu chanh.

* Xuân Hoa Cuộn Xốt Cà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g tôm - 200g thịt nạc dăm
- 100g thịt cua
- 200g mỡ chài (lựa loại mỏng)
- 3 trứng gà
- 1 củ hành tây
- 100g bột năn
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 1 chén giấm
- 5 trái cà chua nhỏ
- 4 trái ớt - 50g dưa kiệu
- 1 củ cà rốt
- 1 củ cải trắng
- 1 cây xà lách Đà Lạt
- 100g đồ chua
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt
- Ngò - 1/2kg dầu (một chút ít màu gạch tôm)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt, hành, cà chua: Tỉa hoa, ruột cà bỏ hột, xắt mỏng, băm nhuyễn.

- Dưa kiệu to tỉa hoa.

- Dưa kiệu đồ chua ngâm lại giấm đường.

- Tôm làm chả.

- Mỡ chài rửa sạch, vắt ráo, ướp hành tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt.

- Thịt cua xé nhỏ.

- Củ năn thái chỉ. Dưa kiệu nhỏ thái chỉ.

- Cải trắng, cà rốt thái chỉ, ngâm giấm đường trước 1 đêm.

- Thịt nạc băm nhuyễn.

2. Chế biến

Trộn thịt, chả tôm, cua, củ năn, hành tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt vừa ăn, đập nhiều cho dẻo. Mỡ chài xắt miếng vuông 5cm. Chia nhân bằng mỡ chài, gói lại. Chiên vàng trong chảo nhiều dầu.

Trứng gà đập ra tô quậy cho đều.

* *Làm xốt*: Vớt dưa kiệu và đồ chua ra. Lấy giấm hòa với nước tương, nêm bột ngọt, chút muối. Hòa 1 muỗng bột năng với nước để riêng.

Bắc chảo, cho 1 muỗng canh dầu sôi, cho hành tỏi băm nhỏ vào cho thơm, đổ cà chua xào chín, cho dưa kiệu thái chỉ vào xào đều. Cho chút màu gạch tôm vào.

Để giấm vào chảo đợi sôi, chế chén bột vào từ từ.

Nước xốt sền sệt, nếm vừa ăn, cho dầu mè vào, nhắc xuống.

3. Trình bày

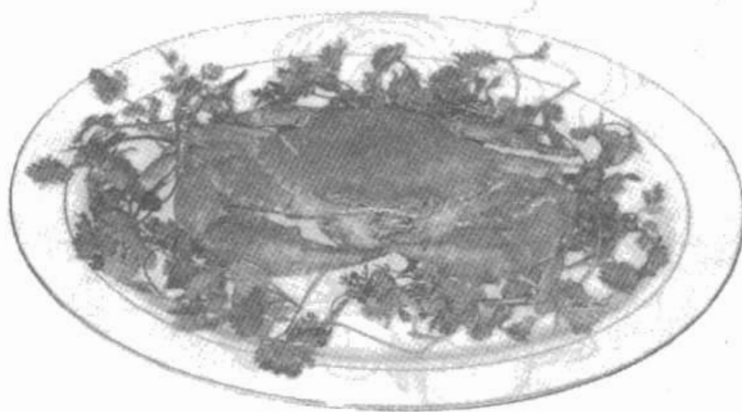
Sắp cải chung quanh dĩa hột xoài. Đồ chua thái chỉ để xung quanh, trên cải để đồ chua, dưa kiệu, ớt tỉa hoa.

Sắp xuân hoa giữa dĩa, trên bày bông ớt và ngò.



III/24. CÁC MÓN CUA

- *Cua xốt nấm*
- *Cua chiên xốt ớt*
- *Cua xốt chao*
- *Cua xốt tương*
- *Cua thấu*
- *Cua trộn ngó sen*
- *Cua xào giấm*
- *Cua biển xào phù dung*
- *Bách hoa càng cua*
- *Xíu hải quỉn*
- *Xíu mại gạch cua*
- *Cua biển chiên giòn*
- *Cua nhồi thịt (Farci)*
- *Chả cua*
- *Chả giò cua biển*
- *Chả phồi cua*
- *Cua đút lò*
- *Cua hấp bia*
- *Cua kim tiền*
- *Cua luộc xốt dầu trứng*
- *Cua lột chiên giòn*
- *Mã chài cuốn tôm cua*
- *Cua rang giòn*
- *Cua rang giấm*
- *Cua rang me*
- *Cua rang muối*
- *Cua rút xương*
- *Cua xốt chua ngọt*



* Cua Xốt Nấm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 24 con cua loại vừa
- 300g nấm rơm búp
- Hành tây: cắt làm 6
- 1 nhánh gừng
- Hành lá: xắt ngắn
- Xốt xí muội
- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi, dầu chiên, dầu hào, kíp chấp, tương xí muội

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Cua: rửa sạch, chặt đôi để thật ráo. Ướp cua: tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi băm, gừng băm, để cua thấm 30 phút, đem chiên vàng.

- Nấm: gọt sạch, ngâm nước bột năn pha loãng 15 phút, xào sơ nêm gia vị vừa ăn.

- Xốt: trước khi nhắc xuống cho hành tây, hành lá xắt ngắn vào.

Trình bày

Xếp cua ra dĩa, chế nước xốt nấm lên. Rắc tiêu, ngò, hành lá. Dùng nóng với muối tiêu chanh.

Xốt xí muội: 1 muỗng xúp dầu ăn, tỏi băm phi vàng, 3 muỗng xúp tương xí muội, xì dầu, bột ngọt, đường, muối, kíp chấp, nêm lại vừa ăn cho hành tây, hành lá vào.

* Cua Chiên Xốt Ớt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g thịt cua
- 1 muỗng cà phê tỏi bằm
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 4 muỗng xúp dầu ăn
- 1 muỗng xúp rượu thơm
- 1 củ hành tây trắng
- 1/2 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng xúp đường
- 4 tép hành lá - ½ trái chanh
- 1 muỗng xúp tương ớt, ngò
- 1 muỗng cà phê bột năn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua: làm sạch, chặt làm 4 để ráo (đập dập càng lớn, chặt đầu ngoe nhỏ cho sạch). Ướp qua: tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi để cua thấm 1 giờ.

- Hành tây: bóc vỏ, thái làm 6.

- Hành lá: xắt ngắn 4 - 5cm.

2. Chế biến

Chảo nóng cho dầu ăn vào, dầu nóng cho cua vào chiên vàng, vớt ra để ráo, cho gạch cua vào, cho tiếp tục hành tây trắng, hành lá, rượu thơm, gia vị, tương ớt nêm lại vừa ăn. Cho 1 muỗng cà phê bột năn hòa chút nước lạnh vào xốt + tương ớt, nước sanh sánh cho cua vào, xốc đều cho thấm nhắc xuống.

3. Cách dùng

Xếp cua theo ra dáng cua nằm. Rải ngò cho đẹp.

Món này dùng với muối, tiêu, chanh.

* Cua Xốt Chao

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g cua
- 2 cây xà lách Đà Lạt - Ngò
- 3 miếng chao trắng
- 2 muỗng xúp nước chao
- 3 trái cà ớt
- 1 muỗng xúp bột năn
- Gia vị: tiêu, đường, bột ngọt, tỏi, gừng
- ½ chén nước dùng (hầm xương lấy nước ngọt)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua: làm sạch chặt làm 4, đập dập càng lớn, chặt đều ngoe nhỏ cho sạch để cua ráo, ướp qua: tiêu, đường, bột ngọt, tỏi băm để cua thấm 30 phút.
- Chao: tán nhuyễn với nước chao.
- Tỏi, gừng: băm nhuyễn.
- xà lách: rửa sạch, để ráo.
- Cà: thái mỏng.
- Ớt: tỉa hoa.

2. Chế biến

- 2 muỗng xúp dầu ăn nóng cho tỏi gừng gạch cua, chao, nước dùng, gia vị nêm lại cho vừa ăn, cho bột năn hòa chút nước lạnh vào xốt chao sanh sánh là được.
- 2 muỗng xúp dầu ăn vừa nóng cho cua vào chiên vàng vớt ra để ráo. Cho cua vào hỗn hợp chao xốc đều và thấm cua.

3. Cách dùng

Xếp cua theo dáng cua đang nằm, xà lách xếp xung quanh, cà thái mỏng. Rải ngò tiêu. Món này dùng nóng.

* Cua Xốt Tương

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g cua
- 4 lát gừng thái mỏng
- 2 tép hành lá
- 1 muỗng xúp nước tương loại ngon
- ½ muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng xúp đường
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- ½ trái chanh
- 2 muỗng cà phê tỏi bằm
- 1 muỗng cà phê bột năn hòa với 2 muỗng cà phê nước lạnh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua: làm sạch, chặt làm 4, đập dập càng lớn, chặt bỏ đầu ngoe nhỏ cho sạch để ráo. Ướp qua: nước tương, tiêu, muối, đường, bột ngọt để cua thấm 30 phút, để cua vào dĩa nhôm đem cua hấp 7 phút.
- Gừng: thái sợi nhuyễn.
- Hành lá: xắt ngắn 4cm.

2. Chế biến

Đun 2 muỗng xúp dầu ăn cho nóng cho gừng vào tỏi băm, cho cua vào chiên (chiên sơ), cho nước hấp cua, gia vị vào. Khi cua đã chín cho bột năn hòa nước lạnh vào, cua sanh sánh là được.

3. Cách dùng

Xếp cua theo dáng cua nằm. Rưới xốt tương lên cua. Dùng nóng với muối, tiêu, chanh.

* Cua Thấu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 con cua biển to chắc
- 1 củ hành tây
- 1 củ cà rốt
- 4 trái khế chín lớn
- 1 nắm rau răm
- 50g dưa kiệu
- 1 trái chanh
- 100g thịt nách
- 1 chén giấm
- 8 trái chuối chát, hột non
- 30g đậu phộng rang
- 1 muỗng canh nước mắm
- 5 muỗng canh dầu ăn
- Bánh phồng tôm
- 10 trái dưa nụ bằng ngón tay út thẳng
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, ớt, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt, dưa nụ tỉa hoa. Dưa kiệu chẻ mỏng.
- Dưa kiệu, dưa nụ ngâm giấm đường cho thấm. Hành, tỏi băm nhỏ phi thơm.
- Cua chà rửa sạch, hấp chín rỉa lấy thịt. Chuối chát gọt bỏ vỏ xanh.
- Nước lạnh nặn chanh vào nêm chua, xắt mỏng chuối theo chiều dài, rồi xắt làm 3, ngâm vào nước lạnh.
- Cà rốt gọt vỏ bào mỏng xắt như chuối chát, trộn ít đường để 20 phút vắt ráo.
- Khế lau sạch, xắt sợi.
- Thịt nách hay thịt ba rọi luộc chín xắt mỏng.
- Giấm, đường, nước mắm hòa chung vào thịt.
- Hành tây chẻ đôi, xắt mỏng, ngâm giấm đường.

2. Chế biến

Bắc chảo cho 1 muỗng canh dầu sôi để hành tỏi phi thơm, cho cua vào xào nêm muối, đường, tiêu, bột ngọt, xào thịt cua thấm, múc ra dĩa.

Đậu phộng đãi vỏ đâm sơ.

Chuối chát vắt ráo, trộn hành ngâm giấm, đường 20 phút.

Khế, cà rốt, chuối chát để trộn chung hành tỏi phi. Nêm chút nước mắm đường vừa ăn. Xắt rau răm và ½ đậu phộng vào.

3. Trình bày

Múc gỏi ra dĩa sửa cho bằng mặt. Vòng ngoài sắp 10 trái dưa nụ tỉa rẽ quạt. Vòng kế sắp thịt luộc. Chính giữa để cua xào.

Rải đậu phộng lên. Bày bông ớt và ngò ở giữa.

Món này ăn với bánh phồng tôm, nước mắm chanh.

* Cua Trộn Ngó Sen

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g ngó sen + 1 con cua lớn
- Nước cốt trái chanh + giấm + đường
- Nước mắm ngon + bột ngọt + 1 củ hành tây chẻ dọc + ngò xanh + ớt băm

II. CÁCH THỰC HIỆN

Ngó sen bẻ khúc cắt ngắn 6cm chẻ đôi ngâm trong nước lạnh có pha nước trái chanh, lấy đũa quậy tròn cho tơ sen quấn vào đũa. Cua hấp gỡ lấy thịt, càng cua để nguyên. Hành tây ngâm giấm đường, ớt băm + nước giấm quậy trong chén nước mắm nêm vừa chua ngọt.

Ngó sen xả sạch để ráo nước trộn chung với cua và hành ngâm giấm, bày ra dĩa sắp càng cua lên, khi ăn hãy rưới nước mắm và ngò xắt nhỏ.

* Cua Xào Giấm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 con cua thịt
- 1 củ hành tây
- 100g củ kiệu chua
- ½ củ tỏi, ngò, dầu ăn
- 1 muỗng xúp đầy bột năn
- Giấm, đường, nước tương, tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua: làm sạch, gỡ lấy mai luộc chín, chặt thịt cua ra làm đôi (chặt bỏ bớt ngoe ngoài).
- Kiệu chua: xắt mỏng.
- Hành tây: gọt vỏ, rửa sạch, xắt miếng mỏng dày độ 5 ly dọc theo củ.
- Bột năn khuấy chung với ½ chén giấm + 1/3 muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng xúp nước tương + 1 muỗng xúp đường quậy đều.
- Tỏi: đập giập.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu nóng, cho tỏi vào cho thơm, cho cua vào xào, cua chín cho hành tây và chén giấm bột vào, bột trong cho củ kiệu vào.

Nêm lại cho vừa ăn, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Cho cua ra dĩa, sắp thịt cua cho đâu lại hình con cua, trên gắn mai cua, trên cua rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này ăn nóng.

* Cua Biển Xào Phù Dung

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g thịt cua
- 200g tôm bạc
- 1 củ hành tây
- 300g măng tươi
- ½ củ sắn - 4 trứng gà
- ½ chén dầu
- 30g tương xí muội
- 1 muỗng canh bột năn
- 200g thịt nạc dăm
- 6 cái nấm hương
- 1 củ cà rốt nhỏ
- 1 trái mướp hương nhỏ
- 2 muỗng canh nước tương
- 1 bịch nước dừa
- 1 bịch cà chua nhỏ
- 1 trái ớt, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hành tây, ớt tỉa hoa.

- Măng luộc xả nước lạnh, nếm hết đắng tỉa hoa.

- Nấm hương ngâm nước, tai lớn cắt làm 2 làm 3. Cà rốt, củ sắn tỉa hoa. Cà rốt trụng nước sôi vừa chín. Thịt nạc thái chỉ to, ướp hành tỏi bằm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt cho thấm. Tôm lột vỏ ướp gia vị.

2. Chế biến

Bắc chảo cho 4 muỗng canh dầu đợi sôi cho hành tỏi vào, hành tỏi vừa vàng, cho thịt vào xào đều để tôm vào, cho cà rốt, măng, củ sắn, nấm và mướp vào, nêm nước tương, muối, đường, bột ngọt vào. Trứng cho ra tô quậy đều, để xào vừa chín rưới tô trứng vào, vừa rưới vừa sơ cho đều.

Trứng vừa chín nhắc xuống.

Làm xốt xí muội: 1 chén nước dừa nêm bột ngọt, nước tương, muối, đường hòa chung. Bột năn để riêng vào chén khác, cho mấy muỗng nước dừa vào.

Bắc chảo cho 2 muỗng canh dầu cho hành tỏi vào xào vừa vàng cho tương xí muội, cà màu vào sơ đều. Đổ chén nước dừa vào nấu sôi, hòa chén bột năn vào nước sôi sền sệt nếm vừa ăn cho dầu mè vào nhắc xuống.

3. Trình bày

Xúc cua xào phù dung ra dĩa, chế xốt xí muội lên, bày bông ớt và ngò.



* Bách Hoa Càng Cua

I. NGUYÊN LIỆU:

- 18 càng cua lột (vào loại vừa)
- 800g tôm bạc thẻ to
- 100g giò sống
- 50g mỡ thịt
- 1 hột vịt + 200g bột năn
- 100g xà lách soong
- Ngò, 3 trái cà chua, 2 trái ớt, mỡ chiên, tỏi, tiêu, muối, bột ngọt, đường, xì dầu

* *Xốt chua ngọt:*
  - 200g cà hộp + 3 ruột cà băm nhuyễn bỏ hột
  - Màu hột điều đỏ + kíp chấp + xì dầu + bột năn + nước lèo + 2 muỗng xúp tương xí muội.

* *Bột giòn:*
  - 200g bột gạo + 200g bột mì + 1 lòng đỏ hột gà + nước lạnh + chút nước tro tàu + chút xì dầu + ½ muỗng cà phê giấm + ¼ muỗng cà phê bột nổi Ancel + bột ngọt + vài giọt màu vàng. Trộn hỗn hợp sền sệt là được.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Càng cua: ướp tiêu, bột ngọt, đường để thấm 15 phút lăn qua bột năn khô một lớp mỏng.
- Tôm: lột vỏ rút chỉ đen, rửa sạch để ráo, đập dập quết với tỏi tiêu.
- Mỡ thịt: luộc sơ thái sợi ướp chút đường phơi gió 15 phút.
- Cà: tỉa hoa, ruột: bỏ hột băm nhuyễn.
- Ớt: tỉa hoa.
- Hột vịt: luộc chín bóc vỏ, dùng chỉ xắt lát mỏng.

2. Chế biến

Trộn chung: Tôm + mỡ thịt + giò sống + tiêu + đường + bột ngọt + 1 muỗng xúp dầu. Chia nhân bằng số càng cua, ém chặt nhân vào càng cua (chừa phía đầu cua lại) thoa dầu cho càng cua được bóng, nhúng càng cua vào hỗn hợp bột giòn đem chiên lửa trung bình. Càng cua vàng vớt ra để ráo mỡ.

* Xốt chua ngọt

Dầu phi tỏi băm + ruột cà + cà hộp + màu hột điều đỏ + kíp chấp + đường + bột ngọt + xì dầu + chút muối + nước dùng + bột năn hòa nước lạnh vào nước sanh sánh + tương xí muội.

3. Trình bày

Xếp càng cua ra dĩa, xung quanh để xà lách soong + cà + ớt tỉa hoa. Xen kẽ là hột vịt thái mỏng. Món này dùng với xốt chua ngọt + xì dầu + ớt xắt khoanh.

* Xíu Hải Quỉn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 ức gà - 150g thịt cua
- 50g nấm hương
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng cà phê rượu thơm
- Dầu để chiên hành
- 1 muỗng cà phê rượu rhum
- 50g mỡ thịt
- 100g xà lách soong
- 5 củ năn
- 3 trái cà chua
- 100g bột mì
- ½ trái thơm
- 150g mỡ chài (lựa loại mỏng và nguyên miếng)
- Tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, 2 trái ớt, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt, cà, hành lá, thơm tỉa hoa: (Thơm xẻ làm đôi theo chiều dài, xắt miếng 5 ly theo chiều ngang, phía trên tỉa bầu tròn).

- Hành tỏi băm nhỏ, mỡ trụng sơ, thái hạt lựu, ướp đường phơi nắng cho trong.

- Thịt cua xé sợi. Mỡ chài rửa thật sạch, vắt ráo nước. Ướp mỡ chài hành tỏi băm nhỏ.

- Ức gà lóc bỏ xương, xắt mỏng, băm nhỏ. Củ năn gọt vỏ, xắt hạt lựu.

- Nấm hương ngâm nước, rửa sạch thái chỉ.

- Thơm ướp đường rượu, muối.

2. Chế biến

Thịt gà, thịt cua, mỡ ướp đường, củ năn, nấm hương cho vào thau, ướp muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu mè, rượu thơm trộn đều, đập nhiều cái cho dẻo.

Mỡ chài trải lên thớt, cho nhân vào cuốn lại 2 vòng, cắt mỡ còn thừa bên ngoài ra. Tiếp tục cuốn đến hết nhân.

Bắc chảo dầu sôi, lăn xíu hải quỉn vào bột mì khô, áo bột 1 lớp mỏng, cho vào chiên lửa vừa.

Chiên xíu hải quỉn vàng đều, gắp ra. Cắt từng khúc như cuốn chả giò.

3. Trình bày

Sắp cải xà lách soong chung quanh thành dĩa hột xoài. Sắp 2 cái hoa bằng trái thơm ở 2 đầu dĩa, nhụy hoa bằng cà chua tỉa hoa.

Chung quanh thành dĩa xếp cải xà lách, sắp 2 cánh hoa bằng thơm châu đầu vào nhau cho đều.

Chính giữa sắp xíu hải quỉn, trên để bông cà, ớt và ngò.

Món này khi dùng chấm nước tương, xắt vài khoanh ớt.



* Xíu Mại Gạch Cua

I. NGUYÊN LIỆU:

- Nhân xíu mại
- 200g thịt nạc dăm
-100g tôm tươi
- 2 trái ớt, ngò
- 50g củ sắn
- 30g bột năn
- Bột vỏ xíu mại
- 120g bột mì
- 2 muỗng dầu ăn
- ¼ lòng đỏ trắng trứng
- 100g thịt cua có gạch son
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng cà phê nước tương ngon
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt tỉa hoa. Hành tỏi phi dầu vừa vàng.

- Củ sắn xắt hạt lựu xào sơ, vắt ráo. Thịt nạc băm nhỏ.

- Tôm lột vỏ băm nhỏ. Thịt cua xé nhỏ.

Gạch cua để riêng.

+ Tôm, thịt, thịt cua, củ sắn, bột năn, dầu mè, hành tỏi phi, nước tương, muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu trộn đều nếm vừa ăn. Cầm khối thịt đập nhiều cho thịt dẻo, ướp 20 phút cho thấm.

2. Chế biến

Bột chia làm 2 phần.

Cho 1 phần vào tô lớn chế nước sôi trộn bột cho đều. Phần còn lại cho gia vị vào trộn riêng, nếu bột còn khô cho thêm một ít nước lạnh (xong nhồi chung lại) nhồi 2 phần bột lại - cho đều và mịn. Chia số nhân và bột từng phần bằng nhau.

Lấy khăn ẩm đậy bột lại.

Lấy bột năn làm bột áo, thoa lên cán và chài. Lấy 1 phần bột cán mỏng cho nhân vào giữa - gói lại, ấn gạch cua và 1 lá ngò lên trên.

Bắt xửng nước sôi hấp 5 - 7 phút, xíu mại chín lấy dầu hành phi thơm thoa lên viên xíu mại.

3. Trình bày

Sắp xíu mại ra dĩa, bày bông ngò và ớt lên. Món này dùng nóng.





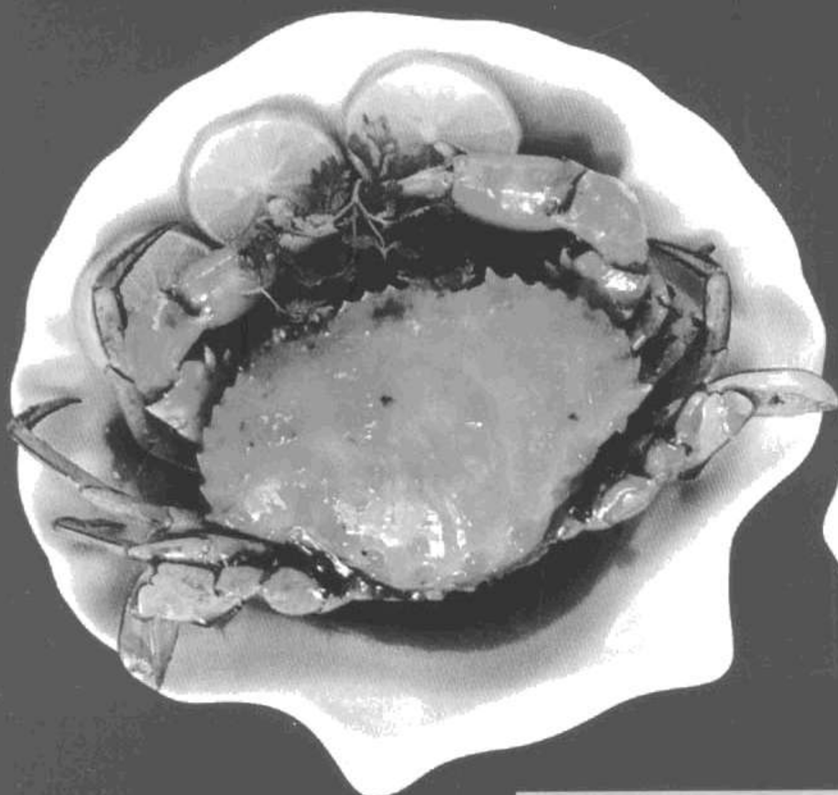


BÁCH HOA CÀNG CUA

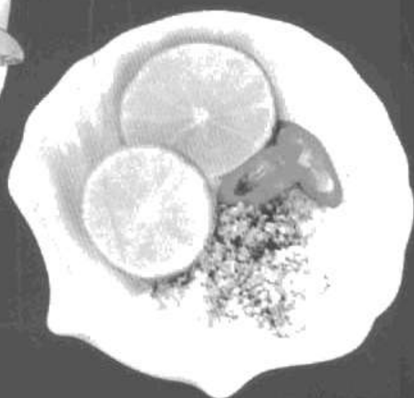


CUA LỘT CHIÊN GIÒN





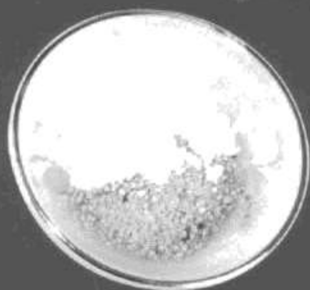




CUA HẤP BIA







* Cua Biển Chiên Giòn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g thịt nạc cua
- 300g thịt nạc dăm
- 1 lọn bún tàu, vài tai nấm mèo
- 300g mỡ chài
- 200g bột giòn (2 phần bột mì + 1 phần bột gạo)
- 3 trứng gà - 50g dưa kiệu
- 1 muỗng xúp giấm
- Gia vị: màu vàng, 1 củ tỏi
- 2 trái ớt
- 100g xà lách soong
- 1 củ hành tây
- 1 cây xà lách Đà Lạt
- 2 trái cà chua

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua đâm vào yếm cho chết, rửa sạch, luộc chín rỉa lấy thịt, xé nhỏ.
- Thịt nạc bằm nhuyễn.
- Mỡ chài rửa sạch, để ráo, ướp muối, tiêu, tỏi bằm.
- Bún tàu ngâm nước, rửa sạch, xắt sợi.
- Đánh trứng nổi, cho bột vào trộn đều, cho thêm muối tiêu, bột ngọt, xì dầu, giấm (1 muỗng xúp) màu vàng.
- Xà lách lặt rửa sạch - cà, ớt tỉa hoa và thái mỏng.

2. Chế biến

- Trộn chung thịt cua và thịt nạc, ướp tiêu, muối, bột ngọt, hành tỏi băm nhỏ. Chia làm 12 phần.
- Vo tròn viên nhân thịt, bọc mỡ chài lại.
- Bắc chảo dầu nóng,cho từng viên thịt đã bọc mỡ chài nhúng vào nước bột sền sệt rồi thả vào chảo dầu chiên vàng, để nhỏ lửa cho bột được giòn và thịt chín.

3. Trình bày

* Món này dùng nóng với rau xà lách, dưa kiệu, cà, ớt và chấm với xì dầu có ớt xắt khoanh.

* Cua Nhồi Thịt (Farci)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 con cua thịt chắc
- Bún tàu thứ tốt
- 10 tai nấm mèo lớn
- 2 trứng gà
- 4 tròng đỏ trứng hột vịt muối
- Ngò - dầu ăn
- Tiêu, tỏi, bột ngọt, tàu vị yểu, muối
- 1 củ hành tây

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Cua rửa sạch, hấp chín, gỡ thịt cua theo thớ, ướp chút tiêu + bột ngọt + muối.

- Trứng gà để riêng tròng trắng và tròng đỏ.

Bún tàu rửa sạch, cắt ngắn độ 3 phân.

Nấm mèo ngâm nở, rửa sạch, xắt sợi nhuyễn. Củ hành tây bằm nhỏ.

4 tròng đỏ trứng muối luộc chín.

2. Chế biến

Trộn thịt cua với nấm mèo + tròng trắng trứng gà đánh nổi + tiêu + tỏi bằm nhuyễn + bột ngọt + bún tàu + muối + tàu vị yểu + củ hành cho đều, dồn hỗn hợp này vào mai cua cho đầy, nhét 2 tròng đỏ trứng muối nằm giữa thịt cua, úp bề mặt cua vào chảo dầu sôi chiên vàng, trở cua chiên thêm cho chín. Thoa tròng đỏ trứng gà lên thịt cua, gắn vài lá ngò đậy nắp lại để trên lửa riu riu cho chín.

3. Trình bày

Cua để nguội gỡ lấy thịt cua để ra dĩa, chung quanh bày ra củ kiệu + dưa chua + cà rốt. Cắt cua làm 4 sẽ thấy tròng đỏ giống như gạch cua.

* Chả Cua

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg cua thịt
- 100g bún tàu thứ tốt
- 50g củ hành
- 50g mỡ thịt
- 50g nấm mèo
- Một ít ngò
- ½ củ tỏi
- 3 muỗng xúp dầu ăn
- 4 hột vịt
- 1 trái ớt đỏ và dài
- 1 miếng lá chuối
- Nước mắm, đường, tiêu, muối, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua: mua về đâm chết, rửa sạch, hấp chín, để ráo nước, gỡ lấy thịt.
- Bún tàu: ngâm nước độ 5 phút, rửa sạch, cắt ngắn độ 3cm.
- Nấm mèo: ngâm nước, rửa sạch, bằm hơi nhỏ.
- Ớt: tỉa hoa.
- Mỡ thịt: luộc cho hơi chín, thái sợi nhỏ như cọng bún tàu.
- Hành tỏi: xắt mỏng, bằm nhỏ.

2. Cách làm chả

- Thịt cua vắt lại cho ráo nước, cho vào tô lớn, cho nấm mèo, bún tàu, mỡ thịt thái chỉ, hành tỏi bằm nhỏ trộn đều.

- Lấy 4 lòng trắng và 2 lòng đỏ hột vịt đánh tan cho vào tô cua, trộn đều nêm nước mắm, đường, tiêu, muối, bột ngọt cho vừa ăn là được, cho thêm 1 muỗng xúp dầu vào cho chả được ngon.

- Khuôn thiếc thoa dầu đều, cả đáy và chung quanh khuôn, trút chả vào đem hấp chín (nếu có lò nướng càng ngon).

- Chả chín, đem ra dùng miếng lá chuối có thoa chút dầu đè lên mặt chả cho chả dẻ chặt.

- Hai tròng đỏ hột vịt chừa lại lúc nãy cho vào chén, cho 1 muỗng cà phê nước mắm + ½ muỗng cà phê đường vào, dùng muỗng quậy cho tan đều, đổ lên mặt chả đã chín, đem hấp trở lại. Chả chín đem ra để nguội, trút chả ra dĩa.

3. Trình bày

- Cho chả vào dĩa trẹt, cắm ớt tỉa hoa lên giữa miếng chả, dùng miếng ngò cắm xung quanh.

* Chả Giò Cua Biển

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg cua thịt
- 100g củ sắn hoặc củ năn
- Bún tàu thứ tốt
- Dầu ăn
- Rau thơm, xà lách, giá
- 1 củ cà rốt
- 1 củ cải trắng
- 1kg thịt nạc dăm
- 2 hột vịt, nấm mèo
- 50 bánh tráng
- Tỏi, ớt, đường, chanh
- Củ hành tây, hành lá
- Nước vôi trong hoặc rượu bia
- Giấm, tiêu, bột ngọt, muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vôi: cho vào tô chế nước lạnh vào để 1 đêm, sáng gạn lấy nước trong, nước này dùng để thoa lên bánh tráng, không có vôi ta dùng rượu bia cũng được nhưng bánh không giòn lâu.
- Cua: rửa sạch, hấp chín, gỡ lấy thịt.
- Thịt nạc: rửa sạch xắt mỏng, băm nhỏ.
- Nấm mèo: rửa sạch xắt sợi.
- Hành tây: xắt mỏng bằm nhỏ.
- Cà rốt, củ cải trắng: tỉa hoa, bóp muối, xả sạch ngâm lại trong giấm đường.
- Bún tàu: rửa sạch ngâm 10 phút, cắt ngắn 3cm.
- Củ sắn: gọt vỏ, xắt sợi.
- Nhân: thịt nạc, cua, củ sắn, nấm mèo, hột vịt, bún tàu, hành tây cho chung vào tượng, trộn đều, nêm tiêu, bột ngọt vừa ăn.
- Bánh tráng bỏ phần cứng ở ngoài, cắt làm tư, thoa nước vôi trong bề mặt (cho nhân vào mặt bánh không thoa nước vôi) cuốn lại thành cuốn nhỏ dài 4cm.

2. Chiên chả

- Đun sôi dầu cho chả giò vào chiên vàng, để ráo dầu (khi thả chả giò vào chiên, nhớ để mép giáp của bánh tráng vào trước để bánh khỏi bị bung ra).
- Chả giò ăn với nước mắm giấm, tỏi ớt.
- Trên nước mắm để cà rốt củ cải trắng tỉa hoa.
- (Cách làm nước mắm: xem bài bún thịt nướng)

3. Cách dùng

Chả giò này có thể ăn với bún, rau sống, giá, dưa leo và nước mắm ớt.

* Chả Phôi Cua

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g thịt cua - 5 hột vịt - 100g mỡ gáy
- 1 muỗng cà phê vun bột năn - 1 trái cà chua
- 1 ít ngò, 3 trái ớt, dầu mè, hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà, ớt tỉa hoa.
- Hành tỏi băm nhỏ.
- Mỡ gáy xắt sợi ướp 1 muỗng cà phê đường phơi nắng 30 phút.
- Thịt cua xé nhỏ.

Trộn mỡ, thịt cua, 5 hột vịt (chừa 1 lòng đỏ để thoa mặt chả) hành tỏi bằm nhỏ cho muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu mè nêm vừa ăn để 10 phút cho thấm.

2. Hấp chả

Lấy khuôn tròn đường kính 15cm lát bao nylon thoa dầu, để chả vào khỏa bằng mặt.

Bắc nước sôi cho chả vào hấp 25 phút chả chín. Lòng đỏ hột vịt quậy đều thoa lên mặt chả (thoa hột vịt rồi không nên đậy nắp) mặt chả khô đem chả ra, để đi hơi.

3. Trình bày

Trút chả ra dĩa tròn cắt làm đôi, mỗi bên cắt làm 5 miếng bằng nhau.

Ở giữa dĩa để bông hồng bằng cà chua, ngò sắp xung quanh. Dưới thành dĩa rải ngò sắp chung quanh, 5 bông ớt tỉa hoa đồng tiền.

* Cua Đút Lò

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 con cua chắc (độ 1kg) - 1 hộp sữa tươi loại ¼ lít
- ¼ muỗng cà phê tiêu - ½ muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng cà phê muối - ½ củ tỏi - 50g bơ
- 1 chén vỏ bánh mì lạt - 50g củ hành nhỏ
- 2 lát bánh mì sandwich dày độ 1cm, loại ổ nhỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua: rửa sạch, hấp chín, gỡ lấy thịt và gạch cua, mai cua rửa lại cho sạch, để ráo nước.
- Bánh mì sandwich: xé nhỏ cho sữa vào xăm xấp với bánh mì, ngâm bánh mì độ 15 phút cho bánh mì nở, đem ra vắt bỏ bớt sữa tươi, bóp nhuyễn.
- Củ hành + tỏi: lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, bằm nhỏ.
- Vỏ bánh mì: cho vào chảo, rang lại cho giòn, đem ra giã nhuyễn dùng làm thính.

2. Đút lò cua

- Bắt chảo nóng cho 2 muỗng bơ vào, kế đó cho hành tỏi bằm nhỏ vào cho thơm, cho thịt cua và gạch cua vào xào, xào độ 10 phút cho cua được thơm, nhắc xuống.

- Cho hỗn hợp: cua + ruột bánh mì ngâm sữa vào chung lại, nêm thêm tiêu, muối, bột ngọt cho cua vừa ăn, xong múc hỗn hợp này cho vào mai cua, ém cho chặt, trên rắc thính bánh mì đã giã nhuyễn, đem đút lò. Mặt cua vàng đều là được.

* Cua Hấp Bia

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg cua (4con)
- 2 củ hành tây
- 2 lòng đỏ trứng gà
- Gia vị - 50g bơ
- ½ lon bia
- 1 muỗng xúp bột mì
- Ngò, cà, ớt
- 1 muỗng xúp nước tương

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua rửa sạch, tách mai cua, để riêng gạch cua, chặt cua ra làm 4, đập dập càng cua, ngoe cua. Ướp nước hành tỏi + gia vị, 1 muỗng xúp nước tương, để ½ giờ cho thấm.
- Hành tây xắt lát mỏng xào sơ với bơ.
- Bột mì rang với bơ.
- Ngò xắt nhuyễn.
- Lòng đỏ trứng quậy đều.

2. Chế biến

- Xếp cua vào mâm đem hấp vừa chín, cho bia vào rưới đều hấp lại 5 - 10 phút lấy ra.

- Bắc chảo bơ phi hành tỏi thơm cho nước hấp cua + gạch cua + bột mì + lòng đỏ trứng hành tây nêm gia vị vừa ăn, cho cua vào trộn đều + ngò nhắc xuống.

3. Trình bày

Xếp cua ra dĩa chế nước xốt lên, gắn mai cua. Điểm thêm ngò, cà, ớt tỉa hoa cho đẹp. Ăn nóng.

* Cua Kim Tiền

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g thịt cua
- 300g tôm bạc
- 1 cây xà lách Đà Lạt
- 1 muỗng bột năn
- 200g thịt nạc dăm
- 4 trứng gà
- 2 trái cà
- 2 trái ớt
- 3 ổ bánh mì sandwich (loại vừa) hoặc 1 ổ lớn thẳng
- 100g bột cà, giấm, dầu màu điều, dầu chiên, gia vị

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bánh mì cắt 1 đầu, móc bỏ ruột, chừa lại phần vỏ ngoài dày 1cm, gỡ bỏ vỏ vàng bên ngoài bánh.

- Thịt cua rỉa nhỏ ướp tiêu, bột ngọt, hành tỏi bằm.

- Thịt nạc dăm bằm nhuyễn ướp gia vị hành, tỏi bằm.

- Tôm lột vỏ, rút chỉ đen, chà muối, rửa sạch, lau khô quết nhuyễn với tỏi, tiêu, bột ngọt.

- Trứng gà lấy lòng đỏ đánh tan - cà, ớt tỉa hoa.

2. Chế biến

- Trộn chung: cua, thịt, tôm, 1 muỗng dầu ăn rồi dồn vào bánh mì.

- Bắc xửng nước sôi, cho bánh vào hấp cách thủy độ 15 phút cho chín thịt.

- Lấy bánh ra để nguội, xắt mỗi bánh ra làm 8 khoanh, bỏ 2 đầu (nếu bánh vừa) hoặc làm 24 khoanh (nếu bánh lớn).

- Phết trứng gà lên mặt bánh, cho vào chảo dầu sôi chiên vàng, dầu phải ngập bánh để lửa nhỏ. Bánh vàng gắp ra để cho ráo dầu.

- Làm nước xốt: Bắc chảo dầu nóng, phi hành tỏi vàng thơm, cho cà vào xào, cho 1 chén nước dùng (hoặc nước dừa) vào. Cho đường, bột ngọt, xì dầu, giấm, dầu màu điều đỏ vào xào đều, nêm vừa ăn. Cho bột năn hòa nước lạnh vào cho sanh sánh.

3. Trình bày

- Xếp rau ra dĩa, trên rau xếp cà, ớt tỉa hoa, chung quanh xếp bánh.

Món này dùng nóng với xốt chua ngọt.

* Cua Luộc Xốt Dầu Trứng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 con cua (1kg) - 3 cây tỏi tây - Gia vị - Ngò, cà, ớt
- 200g xốt mayonnaise hay 2 lòng đỏ trứng gà + 2 chén dầu ôliu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua rửa sạch, bỏ mai, bỏ yếm, bỏ tua, cọ rửa sạch, đập dập càng, ngoe cua, ướp gia vị để ½ giờ cho thấm.

- Tỏi tây đập dập cắt khúc.

2. Chế biến

- Xốt mayonnaise: lòng đỏ trứng quậy đều với từng giọt dầu, cho nổi đặc, nêm tí muối cho vừa ăn.

Lấy nồi lót ½ tỏi tây dưới đáy nồi, xếp cua lên trên, trên cùng rải tỏi tây. Đem luộc chín (đậy nắp lại)

3. Trình bày

Xếp cua ra dĩa, chính giữa để xốt. Ăn nóng.

* Cua Lột Chiên Giòn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg cua lột (6 con) - 1 cây xà lách Đà Lạt
- Ngò - 3 trái cà 2 trái ớt - Bột giòn - Xốt chua ngọt
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + 4 tép tỏi + dầu ăn + xì dầu + dầu mè

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua lột: gỡ yếm cua bỏ, nặn phần dơ ra, chặt đầu ngoe càng nhỏ cho sạch, để cua thật ráo, ướp cua:

- 2 muỗng cà phê tiêu
- 2 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng xúp nước tỏi.

Để cua thấm 30 phút - 1 giờ

- Xà lách: rửa sạch, để ráo.
- Ngò: rửa sạch.
- Cà: thái mỏng.
- Ớt: 1 trái tỉa hoa, 1 trái bào mỏng.
- Tỏi: đập dập, bóc vỏ, bằm nhuyễn, cho nước nóng vào vắt lấy 1 muỗng xúp nước tỏi.

2. Chế biến

Chảo dầu nóng cho cua nhúng vào bột giòn đem chiên lửa trung bình. Cua vàng, giòn lấy ra để ráo. (Chiên lại lần 2 khi ăn như vậy cua sẽ giòn lâu).

3. Trình bày

Xếp cua ra dĩa.

Xung quanh để xà lách + cà thái mỏng.

- Dọn kèm xốt xí muội.
- Xì dầu, ớt thái khoanh.
- Có thể kèm theo dưa chua + kiệu.

* Mỡ Chài Cuốn Tôm Cua

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg cua thịt - 1kg tôm bạc thẻ - 100g mỡ thịt
- Đường, muối, tiêu, bột ngọt - 1/2kg mỡ chài, dầu ăn
- Vài tép hành lá lấy phần trắng - 100g xà lách
- 100g cải soong

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua: Hấp chín rỉa thịt cua.

- Tôm bạc thẻ: Làm sạch và quết nhuyễn với vài tép hành lá và tỏi như bài "chạo tôm".

- Mỡ thịt: Luộc sơ, xắt sợi nhỏ, cho chút đường vào, để mỡ nơi có gió độ ½ giờ cho mỡ được trong.

2. Cách cuốn

- Trộn chung: Thịt cua + tôm quết nhuyễn + mỡ thái sợi cho đều. Nêm chút muối + tiêu + bột ngọt + nướng thử xem tôm vừa ăn là được.

- Mỡ chài banh ra để trên thớt, lấy muỗng múc tôm cua để lên miếng mỡ chài, cuốn lại như cuộn chả.

- Bắc chảo dầu nóng, cho vài tép tỏi đập dập vào cho thơm, thả chả vào chiên. Phải trở cho đều và nhẹ tay kẻo bể.

3. Trình bày

Chả vàng đem ra, xắt từng khúc. Sắp lên trên dĩa có để rau xà lách và cải soong. Món ăn này ăn nóng, lúc lên bàn ăn chế dầu giấm vào rau. Cách làm dầu giấm xem ở thịt bò dút lò.

* Cua Rang Giòn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg cua bể
- 1 muỗng canh bơ
- 100g đồ chua
- 100g bột năn
- 50g dưa kiệu - dầu ăn
- 100g xà lách soong
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, ớt, ngò.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua chà rửa sạch, gỡ yếm, mai cua ra, làm sạch, chặt làm 4, chặt ngoe cua, càng cua bẻ rời ra, đập dập. Lấy gạch cua để riêng ra chén.

- Hành tỏi băm nhỏ. Ớt tỉa hoa.

- Ướp hành tỏi bằm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt vào cua cho đều để 30 phút cho thấm.

- Bắc chảo dầu sôi, cho mai cua vào cho chín, vớt mai cua ra để ráo.

2. Chế biến

Lấy từng miếng cua lăn qua bột năn khô, áo 1 lớp bột năn cho đều, cho vào chảo dầu sôi chiên, lửa riu riu, chiên thật giòn, gắp ra.

Rót bớt dầu trong chảo còn lại chừng 1 muỗng canh, cho hành tỏi băm nhỏ vào cho thơm, cho gạch cua vào, nêm chút muối, tiêu, bột ngọt vừa ăn, bớt hết lửa, gạch cua thật khô xúc ra dĩa.

Bắc chảo lên, cho bơ vào đợi sôi, cho cua vào trộn đều.

3. Trình bày

Cải xà lách soong sắp chung quanh dĩa hột xoài, đồ chua, dưa kiệu, bông ớt sắp xen kẽ.

Ở giữa sắp cua rang giòn, 4 miếng ráp lại 1 con, sắp càng, trên úp mai cua lên. Rắc gạch cua đều lên mai cua. Bày bông ớt và ngò.

* Cua Rang Giấm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg cua bể, 1 củ hành tây
- 1 miếng riềng bằng ngón tay
- 2 muỗng canh cơm mẻ
- 2 muỗng canh nước tương
- 100g đồ chua
- 50g dưa kiệu
- ½ chén giấm
- 100g xà lách soong
- 1 chén dầu, hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, 3 trái ớt, ngò.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt, dưa, kiệu, hành tây tỉa hoa. Dưa kiệu đồ chua cắt bỏ giấm cũ, hòa giấm với đường và chút muối ngâm lại cho thấm.

- Hành tỏi băm nhỏ. Riềng bằm vắt lấy nước hòa chung với cơm mẻ, nước tương, muối, tiêu, đường, bột ngọt. Cua làm sạch gỡ mai, chặt càng cua rời ra, dập dập càng, cua chặt làm 4, ngoe cua chặt ngắn. Gạch cua để riêng ra chén.

2. Chế biến

Bắc soong nước sôi cho 1 muỗng canh mỡ để mai cua vào cho chín.

Bắc chảo lên bếp để dầu vào đợi sôi cho hành tây tỉa hoa vào xào vừa chín xúc ra dĩa.

Để cua vào chảo rang 5 phút rót bớt dầu trong chảo ra, chế chén nước riềng và cơm mẻ vào rang cho khô, chế gạch cua vào rang khô lại nếm vừa ăn nhắc xuống.

3. Trình bày

Cải sắp chung quanh dĩa hạt xoài bông ớt bông kiệu, đồ chua sắp xen kẽ.

Sắp cua giữa dĩa ráp lại từng con, úp mai cua lên bày bông ớt và ngò.

* Cua Rang Me

I. VẬT LIỆU

- 1kg cua biển
- 1 muỗng xúp dầu hào
- 300g me chín
- 1 muỗng xúp dầu mè
- 1 trái chanh
- 1 muỗng xúp nước tương
- 4 trái cà chua
- 1 muỗng xúp kíp chấp
- Gia vị, ngò, ớt
- Dầu chiên
- 100g xà lách soong

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua: làm sạch, gỡ mai, cạy gạch để riêng, dập giập càng cua, mai cua rửa sạch úp ráo.

- Pha 2 lít nước + 2 muỗng xúp muối + 200g me, ngâm cua 15 phút, vớt ra cho ráo nước.

- Cà, ớt: tỉa hoa, me: giầm lấy nước chua.

2. Chế biến

- Cho dầu nóng, để mai cua và cua vào chiên, đừng chiên lâu thịt dính sát vỏ. Lấy bớt dầu ra chừa lại 4 muỗng xúp, cho hành tỏi vào phi vàng, cho gạch cua và cua vào xào chín, nêm gia vị + nước tương + kíp chấp + dầu hào + dầu mè + nước me, nêm chua ngọt là được. Để lửa riu riu cho nước rút vào cua, để dầu mè vào nhắc xuống.

- Nước chấm: chanh + muối + tỏi bằm nhuyễn + bột ngọt + đường + tiêu, quậy đều lại, nêm vừa ăn.

III. TRÌNH BÀY

Chính giữa để xà lách soong, chung quanh xếp cua và úp mai cua lên. Điểm thêm cà, ớt cho đẹp. Ăn chung với nước chấm.

* Cua Rang Muối

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg cua biển (4 con)
- 1 muỗng cà phê xuyên tiêu
- 1 muỗng xúp giấm
- 100g xà lách soong
- 2 muỗng xúp muối
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 4 trái cà chua
- 1 trái chanh
- ¼ muỗng cà phê muối
- 1 muỗng xúp kíp chấp
- 1 muỗng xúp dầu hào
- 1 muỗng xúp dầu mè
- 1 muỗng xúp nước tương
- 1 muỗng xúp đường
- Hành + tỏi
- Dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua: làm sạch, gỡ mai, gạch cua để riêng, đập giập càng cua, mai cua rửa sạch, mình cua để nguyên hoặc chặt làm 4, làm 2 tùy thích.

- Pha 2 lít nước + 2 muỗng xúp muối, ngâm 15 - 30 phút, vớt ra rổ cho ráo nước.

- Xuyên tiêu: rang sơ, đâm nhuyễn, pha chung giấm + gia vị + dầu mè + dầu hào + nước tương + kíp chấp + hành tỏi.

- Nước chấm: nước chanh + gia vị + tỏi giã nhuyễn hòa chung lại.

2. Chế biến

- Cho dầu vào chảo sôi, để mai cua vào chiên vàng giòn, đừng chiên lâu thịt dính sát vỏ. Múc bớt dầu ra, chừa 4 muỗng xúp dầu, để hành tỏi vào phi vàng, cho hỗn hợp gia vị trên vào trộn đều, để lửa riu riu cho nước rút vào cua, rồi cho gạch cua vào, nhắc xuống.

III. TRÌNH BÀY

Cho xà lách soong + cà + ớt vào giữa dĩa, chung quanh xếp cua, úp mai cua lên. Ăn với nước chấm.



* Cua Rút Xương

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 con cua cốm 1kg (lựa đều nhau)
- 50g thịt cua
- 150g thịt nạc dăm
- 100g xà lách soong
- 5 trái cà chua nhỏ
- 2 tép hành lá cọng to
- 1 trái ớt Đà Lạt nhỏ
- 2 muỗng cà phê bột năn
- 2 muỗng cà phê nước tương
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 3 trái ớt - 1 ít ngò
- Một chút màu gạch tôm
- 1 bịch nước dừa - 1 chén dầu
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà tỉa hoa.

- Ớt cắt 2 đầu tỉa hoa, khúc giữa cắt khoanh tròn. Hành lá cắt khúc 4cm luồn khoanh ớt vào tỉa 2 đầu ngâm vào nước, khúc hành trắng cắt khúc tỉa bó mạ (tỉa 2 đầu).

- Hành tỏi băm nhỏ.

- Ớt Đà Lạt thái sợi.

- Cua cốm rửa sạch gỡ vỏ cứng rút hết xương (rút từ từ cho nguyên), càng ngoe đập bỏ vỏ cứng.

2. Chế biến

Ướp vào cua hành, tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt, để 15 phút cho thấm.

Thịt nạc băm nhỏ, thịt cua xé nhỏ, ướp gia vị như trên, đập nhiều cái cho dẻo để 15 phút.

Chia thịt làm 4 phần bằng nhau, đè dẹp và tròn (giống mình con cua).

Bắc dầu sôi đập 2 tép tỏi cho thơm, cho mấy miếng thịt vào chiên vàng.

Để thêm dầu vào chiên cua cho vàng đều.

+ *Làm xốt*:

Ruột cà bỏ hột băm thật nhuyễn. Hành tỏi băm nhỏ, bột năn hòa với 4 muỗng canh nước dừa để ra chén. Nước dừa còn lại nêm gia vị vào.

Bắc chảo cho 2 muỗng canh dầu sôi, đập 2 tép tỏi vào phi vàng, cho cà vào xào chín để ít màu gạch tôm vào xào đều chế chén nước dừa, đợi sôi cho chén bột năn vào quậy đều, nước sôi sền sệt nếm vừa ăn.

3. Trình bày

Cải xà lách để chung quanh dĩa, 5 bông cà chua sắp đều bên cải, bông ớt, hành tỉa bó mạ sắp xen kẽ. Giữa dĩa sắp 4 miếng thịt chiên. Trên thịt để 4 con cua sắp càng và ngoe cua vào. Rải ngò lên mình cua.



* Cua Xốt Chua Ngọt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g cua
- ½ chén nước lèo nấu xương hoặc ½ chén nước dừa xiêm hoặc nước lạnh.

- *Xốt chua ngọt:*

- 200g cà hộp, 2 trái cà tươi
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- ½ muỗng cà phê tiêu
- 2 muỗng xúp đường
- ½ muỗng cà phê tương ớt
- 1 lát gừng thái mỏng
- Dầu chiên - Gia vị
- 1 muỗng xúp màu hột điều đỏ
- 1 muỗng xúp tương xí muội
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê xì dầu
- 1 củ hành tây trắng, ngò
- 2 tép hành lá cắt ngắn 4 - 5cm
- 1 muỗng xúp kíp chấp hoặc giấm
- 1 muỗng xúp bột năn quậy 1 muỗng xúp nước lạnh.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cua: làm sạch để thật ráo chặt làm 4. Ướp cua: Tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi băm, gừng thái sợi nhuyễn để cua thấm 30 phút.

- Hành tây: thái làm 6, hành lá cắt ngắn 4 - 5cm.

- Ngò: rửa sạch để ráo.

- Gừng: thái sợi ngắn nhuyễn.

- Tỏi: bằm nhuyễn.

2. Chế biến

3 muỗng xúp dầu ăn nóng cho cua vào chiên vừa vàng lấy ra để ráo, cho gạch cua và chút màu hột điều đỏ vào, để gia vị vào và nhấc xuống.

Xốt: 1 muỗng xúp dầu ăn nóng cho cà tươi bằm nhuyễn vào, cho cà hộp, nước lèo, và gia vị xốt. Nêm lại vừa ăn chua chua ngọt ngọt, cho bột năn vào xốt sanh sánh thì cho hành lá, hành tây vào đảo đều nhấc xuống.

3. Cách dùng

Xếp cua lại dáng cua đang nằm, rưới xốt chua ngọt lên cua. Món này dùng nóng.



III/25. CÁC MÓN LƯƠN, ẾCH

- *Lươn cuốn lá lốt*
- *Lươn đùm lá bạc hà*
- *Lươn đút lò*
- *Lươn hấp lá cách*
- *Lươn nấu rau xanh*
- *Lươn nhồi*
- *Lươn nướng chả xương xông*
- *Lươn nướng mỡ chài*
- *Lươn um lá nhàu*
- *Lươn um nước dừa*
- *Lươn um kiểu phương Tây*
- *Lươn xào bún Tàu*
- *Lươn quay dòn*
- *Thang lươn*
- *Ếch chiên bơ*
- *Ếch xào lăn*
- *Ếch tẩm bột chiên*
- *Ếch xào đọt chùm ruột*
- *Ếch xào thập cẩm*
- *Ếch xào sả ớt*
- *Cà ri ếch*



* Lươn Cuốn Lá Lốt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 con lươn 1kg
- 2 muỗng xúp tương ớt
- 1 gói cà ri bơ, hành lá
- 1 muỗng cà phê ngũ vị hương
- 1 muỗng xúp sả bằm
- 100g đậu phộng
- Rau sống, dưa leo
- 2 bó lá lốt
- 100g mỡ thịt
- Mắm nêm
- ¼ trái thơm
- Cà, ớt, gia vị, ngò
- 1/2kg bánh hôi
- Xà lách, chuối, khế

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lươn: làm sạch, lóc bỏ xương, bằm nhuyễn.
- Mỡ: luộc sơ, bằm nhuyễn, ướp muối + đường.
- Lá lốt: rửa sạch.
- Bánh hôi: cuốn tròn trét dầu hành.
- Hành lá: xắt nhuyễn, chế dầu sôi làm dầu hành.

2. Chế biến

- Trộn chung: lươn + tương ớt + cà ri + ngũ vị hương + gia vị + sả + mỡ + đậu phộng + thơm, để ½ giờ cho thấm gia vị.

- Gói lươn vào lá lốt, đặt lên vỉ hoặc ghim vào que tre nướng. Khi nướng, phết dầu vào lá lốt cho bóng.

III. TRÌNH BÀY

Xếp bánh hỏi chung quanh dĩa, giữa xếp lươn. Điểm cà, ớt cho đẹp. Rắc đậu phộng, chấm mắm nêm hoặc nước mắm tỏi, ớt, rau sống, xà lách, chuối, khế, dưa leo.

* Lươn Đùm Lá Bạc Hà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con lươn vàng to 500g
- 1 bộ lòng gà
- 1 muỗng cà phê tương hột
- 1 muỗng cà phê ngũ vị hương
- 2 tép hành lá - 3 trái ớt
- 3 bánh tráng nướng
- 100g thịt nạc dăm
- 10 tai nấm mèo
- 1 lọn bún tàu loại dai
- 30g đậu phộng rang
- 2 lá bạc hà non
- 150g dừa nạo
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt, hành tỉa hoa.
- Hành, tỏi băm nhỏ.

- Bún tàu, nấm mèo ngâm nước rửa sạch. Bún tàu cắt ngắn, nấm mèo cắt chỉ.

- Đậu phộng rang đâm sơ.

- Dừa cho vào lọc vải nhồi kỹ vắt lấy nước cốt, chế ít nước nhồi kỹ vắt lấy nước dão.

- Tương hột vắt nước để ra chén, hột tương băm nhuyễn cho vào nước tương đã vắt.

- Lươn tuốt trấu hay cho làm sạch cạo hết nhớt và cắt đầu lươn để rút 2 sợi gân 2 bên (cạnh lỗ tai), mổ bụng lấy hết ruột rửa sạch và dần xương sống cho ra sạch máu, rửa lại thật sạch.

- Lạng bỏ xương sống, xắt mỏng băm nhuyễn.

- Lòng gà và thịt heo xắt mỏng băm nhỏ.

2. Chế biến

Thịt lươn + thịt heo và lòng gà cho vào thau ướp hành tỏi băm nhỏ. Muối, tiêu, đường, bột ngọt cho vào thau, cho bún tàu, cho nấm mèo, nước cốt dừa, ½ đậu phộng rang đâm sơ trộn thật đều nêm nếm vừa ăn (ướp một ít cho vào đầu đũa nướng thử).

Bắt xửng nước sôi, lấy dĩa nhôm lót 2 lá bạc hà để thịt lên, lấy dây buộc lại hấp 30 phút (cắt khúc trên lá bạc hà).

3. Trình bày

Bày lươn đùm bạc hà vào dĩa dạng bầu dục, úp bể trên xuống, lấy kéo cắt chữ thập. Trên lá bạc hà bày bông ớt và hành tỉa hoa chung quanh.

Món này dùng với bánh tráng nướng hay bánh phồng tôm.

* Lươn Đút Lò

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg lươn - 1 nhúm bún tàu
- 5 tai nấm mèo - 1 trứng vịt
- 5 củ hành tím - 3 tép tỏi
- Nước mắm - tiêu - muối
- Ớt - chanh - 1 củ cà rốt
- Rau sống, khế, chuối chát
- 100g thịt nạc dăm
- ½ chén dầu ăn
- Hành lá - ngò
- Đường - bột ngọt
- Bánh tráng - 1 trái chanh
- 100g bột mì

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lươn: làm sạch, lau khô, rút bỏ xương. (Để nguyên con). Ướp hành + tỏi giã nhỏ + tiêu + muối + bột ngọt.

- Thịt nạc: bằm nhỏ với củ hành.

- Bún tàu: ngâm nước, để ráo, cắt khúc.

- Nấm mèo: ngâm nước, rửa sạch, thái sợi.

Trộn thịt nạc + nấm mèo + bún tàu, nêm một chút muối + tiêu + bột ngọt + 1 muỗng dầu.

- Đậu phộng: rang, đâm nhỏ.

2. Chế biến

- Dồn thịt vào lươn, dùng kim chỉ may kín bụng lươn lại. Lau khô mình lươn, lăn lươn vào trong bột mì.

- Chảo dầu nóng cho lươn vào chiên vừa chín tới. Vớt lươn ra.

- Lò nóng, đổ vào khuôn nhôm tròn 1 muỗng dầu và vài tép tỏi đập dập. Để lươn vô khuôn. Đem đút vô lò, nướng vàng đều.

3. Trình bày

- Khế + chuối chát + rau sống: trình bày lên dĩa cho đẹp. Cà rốt: tỉa hoa ngâm giấm sắp vòng quanh dĩa rau.

Bánh tráng: cắt làm 3.

- Lươn để ra dĩa cắt khúc, bên trên để dầu hành và rắc đậu phộng. Cắm ngò lên mình lươn cho đẹp. Khi ăn cuốn lươn với bánh tráng, rau sống chấm nước mắm chanh tỏi ớt hoặc mắm nêm cũng ngon.

* Lươn Hấp Lá Cách

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con lươn khoảng 1kg
- 10 nấm mèo
- 200g lá cách
- 2 muỗng xúp hành tỏi phi
- 1 muỗng xúp sả bằm
- 1 muỗng xúp saté - Gia vị
- 2 trái ớt - 2 trái cà chua
- 1 muỗng cà phê phèn chua
- 1 muỗng cà phê bột năn
- 2 lọn bún tàu
- 100g đậu phộng rang
- 400g dừa nạo
- 1 muỗng xúp tỏi phi
- 200g ba rọi
- Rau om, ngò gai một ít
- Ngò - 1 cây xà lách
- 2 muỗng xúp nước mắm
- 50g me vắt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lươn rửa qua phèn chua cho sạch nhớt, xong xả sạch để ráo.

- Rút xương sống bỏ đi lấy nạc bằm nhuyễn.

- Bún tàu, nấm mèo ngâm nước, đậu phộng rang giã bể, bún tàu cắt khúc 2cm, nấm mèo rửa sạch xắt sợi nhuyễn, ba rọi bỏ da bằm nhuyễn.

- Xà lách, ngò, rau om, ngò gai rửa sạch để ráo.

- Sả bằm phi thơm, dừa nạo vắt lấy nước cốt.

- Rau om, ngò gai xắt nhuyễn, cà chua tỉa hoa hồng.

- Me vắt quậy với 1 chén nước lược bỏ xác.

- Lá cách rửa sạch để ráo.

2. Hấp lươn

- Cho vào thau: thịt lươn bằm + bún tàu xắt khúc + nấm mèo xắt sợi nhuyễn + ba rọi bằm + gia vị + sả phi + hành tỏi phi + ít đậu rang giã bể trộn đều nếm vừa.

- Lấy lá cách quấn thịt to hơn cuốn chả giò, cho vào dĩa nhôm đem hấp cách thủy, khoảng 10 phút rưới nước cốt dừa cho thấm 5 phút sau lấy ra.

3. Nước mắm me

Cho nước me vào chảo + gia vị cho đường nhiều hơn vì me chua + nước mắm nếm vừa chua ngọt mặn, nước sauce hơi sệt là được, nếu lỏng cho thêm chút bột năn cho ra chén để saté + dầu tỏi vào.

4. Trình bày

Dĩa lót xà lách cho lươn lên, rắc rau om ngò gai, đậu phộng rang lên, cho thêm vài lát ớt, dùng nóng với nước mắm me.

* Lươn Nấu Rau Xanh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg lươn (2 con)
- Hành lá, ngò
- 1 hộp kem tươi
- 1 cục phèn chua to
- 1 viên bouillon gà
- Gia vị, ngò, cà ớt
- 10 cọng rau om - 1 trái chanh
- 1 lòng đỏ trứng gà
- 1/2kg khoai tây
- 50g bơ - 1 bó lá lốt nhỏ
- 3 củ hành tím
- 4 muỗng xúp rượu chát

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lươn làm sạch với phèn chua cho sạch nhớt, moi ruột, lau khô, cắt khúc. Ướp gia vị để 15 phút.
- Lá lốt lấy lá non rửa sạch xắt nhỏ.
- Hành tím xắt sợi mỏng.
- Hành lá + ngò + rau om xắt nhỏ.
- Cho 1 tô nước sôi + bouillon gà để làm nước dùng.
- Khoai tây gọt vỏ cắt miếng luộc chín.

2. Chế biến

- Bắc chảo bơ phi hành tỏi thơm, cho hành tím + lươn xào đều để lửa to + lá lốt + rượu + nước dùng, nấu lửa nhỏ đậy nắp lại trong 15 phút cho kem tươi + lòng đỏ trứng gà nêm vừa ăn, cho hành ngò rau om + nước chanh.

3. Trình bày

Cho lươn ra dĩa, chung quanh để khoai tây. Điểm thêm cà, ớt tỉa hoa cho đẹp. Ăn nóng.

* Lươn Nhồi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg lươn - 200g nạc dăm
- Nấm hương - 1 cái hột vịt
- 1 củ hành tây, củ hành nhỏ
- Hành, ngò, ½ muỗng bột mì
- 100g sườn heo nấu lấy ½ chén nước dùng
- Bún tàu thứ tốt
- Chanh, ớt, nước mắm
- Tỏi, tiêu, muối, bột ngọt
- ½ chén dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lươn làm sạch, lột da, chà muối cho sạch nhớt, rửa sạch.
- Lươn lóc lấy thịt bằm nhuyễn.
- Thịt nạc xắt mỏng bằm nhuyễn.
- Bún tàu ngâm nước rửa sạch, cắt khúc dài 3cm.
- Nấm hương, hành tây ngâm nước rửa sạch bằm nhỏ.
- Cho thịt lươn, thịt nạc, nấm hương, hành tây, bún tàu, hột vịt vào tô trộn đều, thêm tỏi bằm nhỏ, nêm muối tiêu, bột ngọt, nước mắm cho vừa ăn.

2. Hấp lươn

- Nhồi thịt đã trộn vào trong da lươn cho thật căng cột lại. Cuốn khoanh con lươn đặt vào trong dĩa, bỏ vào xửng hấp cách thủy độ 1 giờ, lươn chín đem ra, cắt ra từng khúc.
- Cho ½ muỗng xúp bột mì vào chén, chế nước lèo vào quậy đều, lọc kỹ.
- Xốt: bắc chảo dầu nóng, phi hành tỏi cho thơm vàng, chế chén bột đã khuấy vào, nêm tiêu, muối, bột ngọt cho vừa ăn.

3. Cách dùng

- Khi ăn xối xốt này lên mình lươn, rắc tiêu, hành ngò xắt nhỏ lên trên lươn cho thơm. Món này ăn nóng với nước mắm chanh tỏi ớt.

* Lươn Nướng Chả Xương Xông

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg lươn	- 400g thịt nạc vai	- 300g lá xương xông
- 50g dầu ăn	- 100g mè	- 50g mắm tôm
- 50g mè	- 150g riềng	- 50g nghệ - 2 củ sả
- Hành, tỏi khô, ớt, chanh tươi		- Rau thơm, muối, tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mè rang vàng, sẩy vỏ.
- Riềng + nghệ + sả giã nhỏ, vắt lấy nước.
- Mẻ + mắm tôm lọc bỏ bã.
- Hành + tỏi + ớt băm nhỏ.
- Lươn: làm sạch, lóc bỏ da, xương, bỏ đầu + đuôi, cắt khúc độ 3 - 4cm.
- Thịt nạc xắt miếng cạnh 3 - 4cm, hơi dày.
- Thịt lươn + thịt nạc trộn chung, ướp với các thứ đã kể trên, thêm ít tiêu + dầu ăn cho thấm đều.

2. Nướng chả

Lá xương xông đã rửa sạch, cho 1 miếng thịt lươn + 1 miếng thịt nạc vào, cuốn tròn lá lại, cặp vào xiên tre hoặc vỉ nướng, nướng bếp than cho chín vàng, nhớ quết dầu bên ngoài để lá không bị cháy.

3. Trình bày

Gỡ thịt nướng ra dĩa, rắc tiêu lên trên, bày rau thơm xung quanh. Ăn nóng với nước mắm chanh + ớt.

* Lươn Nướng Mỡ Chài

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg lươn
- 400g thịt nạc vai
- 200g mỡ chài
- 50g dầu ăn
- 50g mắm tôm, 50g mè
- 150g riềng, 50g nghệ
- 2 củ sả - 100g mẻ
- Lá chanh, rau thơm
- Tiêu, tỏi, ớt, chanh, nước mắm, muối.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mè rang vàng. Mẻ lọc bỏ bã.
- Riềng + nghệ + sả giã nhuyễn, vắt lấy nước.
- Hành + tỏi + ớt băm nhỏ.
- Lươn làm sạch, lóc bỏ da + xương + đầu + đuôi, cắt khúc 3 - 4cm.
- Thịt nạc xắt miếng cạnh 3 - 4cm, hơi dày.
- Lươn + thịt nạc ướp các thứ gia vị trên + tiêu + dầu cho thấm.
- Rau thơm rửa sạch, để ráo.
- Lá chanh thái chỉ.

2. Nướng thịt

Dùng lá mỡ chài bọc 1 miếng thịt lươn + 1 miếng thịt nạc, cuốn lại, xiên vào đũa xiên tre đem nướng vàng đều là được.

3. Trình bày

Gỡ thịt nướng ra dĩa, phía dưới lót các loại rau thơm, trên rắc tiêu + lá chanh, ăn nóng với nước mắm hay mắm tôm pha chanh + ớt.

* Lươn Um Lá Nhàu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con lươn vàng, to
- 100g thịt nạc dăm
- 5 tai nấm mèo
- 1 lọn bún tàu loại tốt
- 30g đậu phộng rang
- 4 muỗng canh dầu ăn
- 150g dừa nạo
- 1 củ hành tây
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt
- 1 trái ớt, 4 lá nhàu non, 4 sợi dây lát

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt, hành tây tỉa hoa.

- Hành, tỏi băm nhỏ.

- Bún tàu, nấm mèo ngâm nước rửa sạch. Bún tàu cắt ngắn. Nấm mèo thái chỉ.

- Đậu phộng rang, đãi vỏ, đâm sơ.

- Dừa nạo bỏ vào túi vải, nhồi kỹ vắt nước cốt, chế vào dừa 1 lít nước, nhồi kỹ vắt nước dão 1 chén.

- Lươn giuộc trấu hay tro bếp cho trắng, rửa sạch cho hết nhớt.

- Cắt một chút ở 2 bên mép tai, rút 2 sợi gân ở 2 bên ra. Cắt 1 lỗ ở cổ, 1 lỗ ở ngay rún. Lấy hết ruột lươn. Thọc đũa vào bụng lươn đè mạnh theo xương sống cho ra hết máu, rửa lại thật sạch, để ráo (nếu không kéo ruột lươn ra được, lấy đũa thọc ở cổ và ở rún sẽ lấy ra được ngay).

Để lươn lên thớt, lấy sống dao dần nhẹ, dần từ trên xuống dưới, từ dưới lên, dần đi dần lại nhiều lần.

Xẻ 1 đường dài 5cm ở cổ lươn, lộn bề trong ra, gỡ bỏ xương sống, lấy dao nhỏ cắt rời xương ra - Ướp vào lươn hành, tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt, lộn con lươn trở lại.

- Thịt nạc, thịt lươn băm nhỏ, ướp hành tỏi băm nhỏ, muối, bún tàu, nấm mèo, tiêu, đường, bột ngọt, để 20 phút cho thấm.

- Lá nhàu non cắt khúc 4cm.

2. Chế biến

Dồn thịt vào ruột lươn vừa đầy, thịt còn lại vò từng viên bằng trái chanh. May đường xẻ ở cổ. Sửa con lươn cho đều. Lấy que nhọn xăm đều con lươn, lấy dây lác ràng lại từ trên xuống.

Bắc chảo cho 4 muỗng canh dầu sôi, đập 2 tép tỏi vào, tỏi vừa vàng, vớt ra. Để lươn vào, bớt lửa, chiên vàng một bên, lật qua bên kia chiên vừa vàng. Lúc chiên xăm nhiều chỗ cho thoát hơi. Chiên mấy viên nhân. Vớt lươn ra. Xào lá nhàu cho vào lươn. Cho nước dão vào nấu sôi vài dạo, cho nước cốt dừa vào, nếm cho vừa ăn, cho hành tây tỉa hoa vào, trộn đều, để lươn vào cho thấm.

3. Trình bày

Múc lá nhàu sắp dưới dĩa, lươn ngậm hoa ớt. Sắp hành tỉa hoa chung quanh. Ngò và hoa ớt sắp lên trên.

* Lươn Um Lá Dừa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con lươn độ 800g
- 2 muỗng tương hột
- 1 củ hành tây
- 3 củ hành tím
- Đường + bột ngọt
- ½ muỗng bột mì
- 1 trái dừa khô
- bột cà ri + ớt + 2 tép sả
- 100g đậu phộng
- Tỏi + tiêu + muối + nước mắm
- Lá lốt - dầu ăn
- 2 ổ bánh mì

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lươn: làm sạch để nguyên con, ướp hành + tỏi giã nhỏ + tiêu + muối + bột ngọt.

Khoanh tròn lươn lại cho vừa với cái tay cầm (nồi đất có 1 tay cầm). Ướp độ 1 giờ cho thấm gia vị.

- Sả + ớt: xắt lát, bằm nhỏ, cho vào cối giã lại.
- Củ hành tây: chẻ làm 6.
- Dừa: nạo lấy ½ chén nước cốt và ½ chén nước dão.
- Lá lốt: rửa sạch, xắt ngang độ 1cm.
- Tương hột: băm nhỏ.
- Bột: quậy tan trong 3 muỗng nước.

2. Cách nấu lươn

- Chảo dầu nóng, cho lươn vào chiên vàng, gắp lươn ra dĩa.

- Cho sả + ớt vào xào đến khi nghe có mùi thơm, cho bột cà ri + tương bằm và lá lốt vào, đảo qua lại nhiều lần sau đó cho nước dão dừa vô.Hỗn hợp này sôi lên cho lươn vào, để lửa riu riu, đậy nắp lại cho thấm. Nêm gia vị cho vừa ăn.

- Khi nước lươn rút lại còn ½ đổ nước cốt dừa vào rồi cho nước bột mì vào. Nước dừa sôi lên cho củ hành vô. Nêm lại nước lươn sanh sánh, có vị béo và hơi ngọt.

3. Trình bày

Khi ăn để lươn vào tay cầm trên bếp than hồng. Cho rau om + đậu phộng rắc lên trên. Thức ăn nóng với bánh mì.

Ghi chú: có thể để lươn vào lẩu thay cho tay cầm.

* Lươn Um (Kiểu phương Tây)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 700g lươn - 2 củ cà rốt
- ½ chai rượu chát đỏ
- 1 muỗng cà phê đường
- 2 muỗng canh bột mì
- 130g bơ - 1 muỗng canh dầu ăn
- Muối, tiêu, hành lá

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lươn làm sạch, cắt khúc cỡ 5 - 6cm, ướp muối, tiêu.
- Cà rốt xắt hạt lựu.

Rắc bột mì vào các khúc lươn đã ướp, giũ rớt bột mì dư.

2. Chế biến

Bắc chảo nóng, cho 30g bơ và dầu ăn vào để cho nóng.

Cho lươn vào chiên vàng (lửa lớn), sau đó bớt lửa, nấu chín bằng cách đảo lươn nhiều lần, chừng 10 đến 12 phút.

Vớt lươn ra, giữ cho nóng.

Đổ bỏ dầu bơ đã chiên, cho 30g bơ mới vào, xào cà rốt, đảo đều từ 4 - 5 phút. Sau đó cho rượu chát đổ vào, thêm đường nấu sôi, lửa lớn cho cạn dần.

Lọc kỹ nước xốt rồi cho vào chảo đã được rửa sạch. Cho phần bơ còn lại vào, quậy đều tay.

Cuối cùng cho các khúc lươn vào nước xốt để hâm nóng.

3. Cách dùng

Gắp lươn ra dĩa, chan nước xốt, dùng với khoai tây chiên.

* Lươn Xào Bún Tàu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con lươn độ 1kg
- 100g đậu phộng
- 1 gói bột cà ri
- 100g củ hành tím
- 1 củ tỏi
- 3 tép sả, 2 trái ớt đỏ
- 1 chén bún tàu đã ngâm trong nước
- Dầu ăn - tiêu - muối - bột ngọt - đường
- Rau om, 2 cái bánh tráng nướng.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lươn: làm sạch, xắt miếng, bằm nhỏ.
- Củ hành: bằm nhỏ.
- Đậu phộng: rang vàng, đâm nhỏ.
- Bún tàu: ngâm nước, vớt ráo, cắt khúc.
- Sả + ớt: bào mỏng, bằm nhỏ, bỏ vô cối giã.

2. Cách vào

Chảo dầu nóng, cho hành + tỏi + sả ớt vào xào cho thơm, cho lươn vào, xào cho thịt săn lại, nêm nước mắm + muối + tiêu + bột cà ri, bột ngọt. Cho tiếp bún tàu vào xào. Đổ vào chảo xào độ 2 muỗng nước sôi. Đậy nắp lại cho rút hết nước. Nêm lại vừa ăn, nhắc xuống, rắc đậu phộng rang và rau om vào.

3. Cách dùng

Món ăn nóng với bánh tráng nướng và nước mắm chanh tỏi ớt.

* Lươn Quay Giòn

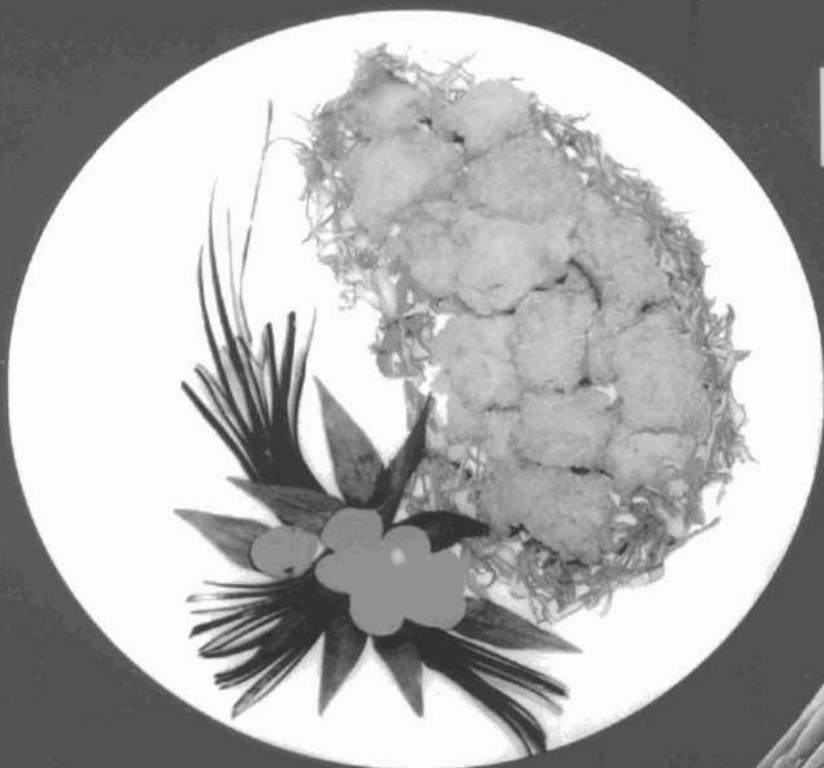
I. NGUYÊN LIỆU:

- 800g lươn
- 1 trứng gà
- 200g bột năn
- 2 muỗng xúp nước mắm
- 1 muỗng xúp saté
- 20g tỏi
- Rau om ngò gai
- 2 trái ớt - Dầu ăn
- 1 củ hành tây
- 50g me vắt
- Gia vị - Ngò

ĐÙI ẾCH BAO GIẤY KIẾN



ẾCH XÀO LĂN



LƯƠN QUAY GIÒN

LẨU LƯƠN

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lươn làm sạch chẻ đường sống lưng lấy xương sống ra, cắt khúc dài 7cm.

2. Chế biến

- Xong ướp gia vị + hành tỏi phi, rồi lăn qua bột năn khô đem chiên vàng (lần 1).

- Lần 2: lấy thịt vừa chiên vàng đem ra thoa trứng và lăn qua bột năn khô lần 2, rồi đem chiên vàng.

3. Trình bày

Dĩa lót rau om ngò gai cắt khúc khoảng 2cm. Xong cho lươn ra dĩa, xung quanh để củ hành tây xắt khoanh, trên để khoanh ớt, xong rưới dầu tỏi lên lươn, rồi để thêm rau om ngò gai lên, giữa để bông ớt. Dùng nóng với nước mắm me + satế.

Cách làm nước mắm me:

Lấy xương lươn đã lóc ở trên, nấu với 1 chén nước đã quậy me vắt, xong lược lại lấy nước bỏ xác, nấu sôi, cho thêm nước mắm + đường nấu sôi vớt bọt. Nêm nếm vừa chua ngọt mặn là được.

Xong quậy một chút bột năng vào hơi sệt, kế cho thêm 1 muỗng xúp dầu tỏi + 1 muỗng xúp satế trộn đều ra chén.

* Thang Lươn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 con lươn
- 300g xương heo
- 150g thịt nạc dăm
- 2 trứng vịt
- 150g tôm khô
- ½ chén mắm tôm
- 30g đậu phộng rang
- 4 giọt cà cuống (nếu có)
- 150g giá
- 1 nắm rau răm
- 1 nắm hẹ - 2 trái ớt, ngò
- 2 muỗng canh sả bằm
- 1 muỗng cà phê vun bột cà ri
- 1,5kg bún
- Một chút màu gạch tôm
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt thái chỉ.
- Hành, tỏi băm nhỏ.
- Tôm khô rửa sạch vớt ráo nước.
- Đậu phộng rang, đãi vỏ, dằm sơ.
- Lươn làm sạch, lạng bỏ xương sống, xắt miếng.
- Ướp vào thịt lươn hành, tỏi băm nhỏ, sả bằm, muối, tiêu, đường, bột ngọt để 15 phút cho thấm.
- Xương heo và xương lươn nấu nước lèo, nêm nếm vừa ăn. Vớt xương lươn ra, lọc nước lại cho trong.

Tôm khô đâm thật nhuyễn.

2. Chế biến

Bắc chảo lên bếp, cho 2 muỗng canh dầu đợi sôi, cho hành, tỏi băm nhỏ phi thơm, để tôm vào cháy khô, xúc ra dĩa.

Hột vịt đập ra tô, nêm chút muối, chút bột ngọt, chút màu gạch tôm hòa với nước cho vào quậy đều, lấy rây lược lại 2 lần, cho vào quánh chiên thật mỏng, thái chỉ.

Thịt nạc băm nhỏ ướp hành tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt để 15 phút.

Bắc chảo lên bếp, cho 2 muỗng canh dầu đợi sôi, đập 2 tép tỏi để vào chiên vàng, cho thịt vào xào đều, thịt chín, xúc ra dĩa.

Cho 2 muỗng canh dầu vào chảo, để hành tỏi băm nhỏ phi thơm, cho thịt lươn vào xào, rắc ít đậu phộng đâm nhỏ (đậu to rải lên trên).

3. Trình bày

Sắp vào tô giá, hẹ và rau răm (xắt nhỏ). Trên sắp bún. Chia mặt tô làm 3 phần: 1 phần để hột vịt chiên, 1 phần để thịt băm, 1 phần để tôm cháy. Ở giữa để lươn xào và ít ớt thái chỉ.

Múc nước lèo chế lên, rải đậu phộng lên.

Lúc ăn, nêm mắm tôm, cà cuống (không có cũng được) và tương ớt.

* Ếch Chiên Bơ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg ếch - 2 muỗng xúp bơ - 1 chén dầu
- 2 củ hành tím - 4 tép tỏi - 100g bột mì
- 1 cây cải xà lách - 1 củ cà rốt nhỏ để tỉa hoa
- 100g cải soong - 1 củ cải trắng nhỏ để tỉa hoa
- 3 muỗng xúp giấm - Muối - đường - tiêu - bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ếch: làm sạch, chặt ngang eo hoặc để nguyên tùy thích, để ráo. Ướp với tỏi giã nhuyễn + tiêu + muối + bột ngọt + một chút đường độ ½ giờ.
- Củ cải trắng + cà rốt: tỉa hoa, ngâm trong nước muối độ 5 phút. Vớt ra rửa sạch, ngâm vào nước giấm + đường để làm đồ chua.
- Xà lách + cải soong: lặt rửa sạch, để thật ráo nước.
- Củ hành tây: xắt khoanh tròn mỏng độ 5 ly.
- Tỏi + hành tím: bằm nhuyễn.

2. Chiên ếch

Lăn ếch vào trong bột mì, chảo dầu nóng, cho ếch vào chiên vàng. (Chiên nhiều dầu như chả giò).

3. Trình bày

Sắp xà lách quanh dĩa, bên trong để cải soong. Ngoài vành dĩa sắp xen

kẽ cà rốt và củ cải trắng cho đẹp. Gắp ếch để lên trên mặt dĩa rau. Bơ đem hơ cho chảy ra, rưới lên mình ếch. Khi ăn rưới vào độ 1 muỗng dầu giấm lên rau.

Món ăn nóng, thường dùng để ăn trong đầu bữa.

* Ếch Xào Lăn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg ếch to - Nấm mèo
- Bún tàu thứ tốt
- 300g dừa khô nạo sẵn
- 100g củ hành nhỏ
- 1 gói bột cà ri
- 100g đậu phộng
- 3 tép sả, dầu ăn
- ½ củ tỏi to
- 2 trái ớt đỏ, nước mắm, muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ếch: làm sạch, chặt ra từng miếng vừa ăn.
- Bún tàu: ngâm nước, rửa sạch, cắt khúc.
- Nấm mèo: ngâm nước, rửa sạch, xắt làm 3.
- Dừa khô: vắt lấy ½ chén nước cốt và 1 chén nước dão.
- Sả: bào mỏng, bằm nhỏ; giã lại cho nhuyễn
- Củ hành tỏi: lột vỏ, rửa sạch, bằm nhỏ.
- Ớt: bằm nhỏ.
- Đậu phộng: rang chín, bóc vỏ, đâm hơi nát.

2. Cách nấu

- Chảo dầu nóng, cho hành tỏi bằm nhỏ vào cho thơm, kế cho sả vào, xong cho ếch vào xào, khi thịt ếch săn, cho muối, bột cà ri và ớt bằm nhỏ vào, xào độ 10 phút cho nước dão dừa vào, nấu cho ếch mềm và cạn bớt nước, cho nấm mèo và bún tàu vô, kế cho nước cốt dừa, nấu độ 5 phút, nêm nước mắm + muối + tiêu + bột ngọt cho ếch được vừa ăn nhắc xuống.

3. Trình bày

- Múc ếch ra tô, trên rắc đậu phộng rang đâm nhỏ. Món này ăn nóng.

* Ếch Tẩm Bột Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg đùi ếch đã lột da
- Muối, tiêu, tỏi, dầu ăn, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

Ếch rửa sạch để ráo nước, tỏi lột vỏ giã nhuyễn vắt lấy nước. Nước tỏi và muối, tiêu, bột ngọt ướp ếch, để 30 phút.

Làm bột chiên ếch: - 1 muỗng canh bột mì - 1 muỗng canh bột gạo.

- 1 muỗng cà phê xì dầu
- 2 lòng đỏ hột gà
- 1 muỗng cà phê giấm
- Một chút muối, bột ngọt

Hỗn hợp trên trộn đều trong tô, tẩm ếch trong bột chiên vàng với dầu ăn, dùng với muối tiêu chanh.

* Ếch Xào Đọt Chùm Ruột

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g thịt ếch
- 500g đọt chùm ruột
- Bột ngọt, dầu ăn
- Nước mắm, muối, tiêu, tỏi, đường

II. CÁCH THỰC HIỆN

Thịt ếch rửa sạch xắt lát mỏng, ướp tỏi bằm, tiêu, muối, đường, bột ngọt, đọt chùm ruột rửa sạch để ráo. Bắc chảo dầu nóng với một tép tỏi đập dập phi vàng, vớt bỏ tỏi, đổ thịt ếch vào xào săn, cho đọt chùm ruột vào để lửa lớn trộn đều, 10 phút bắc xuống nêm nước mắm, bột ngọt vừa ăn, dọn ra dĩa, rắc tiêu.

* Ếch Xào Thập Cẩm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 10 cái đùi ếch
- 2 cái nấm đông cô
- Vài nhánh măng hộp
- 1 củ tỏi, ½ củ gừng
- Muối, dầu, bột ngọt
- 3 muỗng rượu chát trắng
- 1 trái ớt xanh Đà Lạt
- 2 tép hành lá
- Bột mì (bột bắp cũng được)
- Đầu gà + cánh gà

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nấm đông cô + ớt xanh + măng hộp thái hạt lựu.
- Đầu gà + cánh gà hầm lấy 1 chén nước lèo gà.
- Hành tây thái nhỏ.
- Củ tỏi đập dập.
- Củ gừng băm thật nhỏ.
- Ếch ướp với 1 muỗng rượu chát trắng. Sau đó đem lăn bột, để ếch vào 1 dĩa riêng.

2. Xào ếch

Đổ dầu vào chảo, đợi nóng, cho ếch vào chiên trong 3 phút, để lửa lớn.

Cho nấm + ớt xanh + măng vào, xào 2 phút, rồi xúc ra dĩa.

Phi hành thơm cho tỏi + gừng, rồi chế nước lèo gà + bột ngọt + muối + 2 muỗng rượu chát.

Nước sôi được 1 phút thì trút đùi ếch + nấm + ớt + măng vào, 1 phút sau nhấc ra.

3. Trình bày

Xúc ếch ra đĩa, rắc tiêu lên trên, dọn ăn nóng.

* Ếch Xào Xả Ớt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g thịt ếch + sả bào + ớt chín + dầu ăn + bột ngọt +muối + đường.

II. CÁCH THỰC HIỆN

Thịt ếch rửa sạch, xắt mỏng ướp với sả + ớt bằm + một chút muối + đường + bột ngọt. Bắc chảo dầu nóng với 1 tép tỏi đập dập phi vàng. Vớt tỏi ra đổ thịt ếch vào xào chín.

* Cà Ri Ếch

I. VẬT LIỆU:

- 1kg đùi ếch
- 1 bịch sữa tươi
- 300g dừa khô nạo
- 1 muỗng xúp sả bào
- 3 cây sả cây
- 1 củ hành tây
- 1 trái chanh
- 300g khoai tây củ nhỏ
- 1 gói cà ri bột
- 1 hũ cà ri nước
- 1 muỗng cà phê đại hồi
- 2 ổ bánh mì
- 1 muỗng xúp ớt sa tế

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đùi ếch: rửa sạch, để ráo nước. Ướp gia vị, cà ri bột + đại hồi, để ½ giờ cho thấm.
- Dừa: vắt 1 chén nước cốt, 1 tô nước dão.
- Sả: bằm nhuyễn.
- Sả cây: đập giập, cắt khúc.
- Hành tây: cắt miếng.
- Khoai tây: luộc sơ, chiên vàng.
- Bánh mì: cắt miếng



2. Chế biến

- Bắc chảo dầu phi hành tỏi thơm, cho ếch vào xào với sả + cà ri nước + ớt sa tế + nước dão dừa + khoai tây, nấu ếch chín để sữa tươi, nêm gia vị vừa ăn + nước cốt dừa + hành tây.

III. TRÌNH BÀY

Cho cà ri ra thố, trên rải ngò. Ăn nóng với bún hoặc bánh mì, muối ớt + chanh.

III/26. CÁC MÓN MỰC

- *Chả mực*
- *Mực dồn thịt*
- *Mực dồn thịt phá lấu*
- *Mực hấp gừng hành*
- *Mực khìa nước dừa*
- *Mực chiên giòn*
- *Mực nhúng giấm*
- *Mực nhồi đút lò*
- *Mực nướng chao*
- *Mực xào giấm*
- *Mực xào bắp non*
- *Mực xào thập cẩm*
- *Mực xào sa tế*
- *Nem mực nướng*
- *Mực nhồi dạng trái thơm (cặp thơm vàng)*
- *Mực nhồi thịt*



* Chả Mực

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg mực (bỏ đầu)
- 1 muỗng cà phê bột năn
- ½ muỗng cà phê muối
- 3 tép tỏi - 4 củ hành tím
- 1 cây cải xà lách
- ½ muỗng cà phê tiêu sọ xay nhuyễn
- 1 muỗng cà phê đường
- ½ muỗng cà phê bột ngọt
- Dầu ăn
- 1 củ cà rốt tỉa hoa
- 1 trái cà chua

II.CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mực: làm sạch, lau khô, lạng mỏng, đem quết nhuyễn.

- Hành + tỏi: giã nhỏ.

Trộn tất cả gia vị kể trên vào mực, nhồi đều chừng 5 phút cho mực dai và ngấm gia vị.

2. Cách chiên

- Chảo dầu nóng già, khử tỏi vào cho thơm, mực viên tròn và cho từng viên mực vào chiên; dùng cây sạn tém gọn để miếng mực mỏng và tròn đều. Mực vàng đều vớt ra để ráo dầu.

3. Trình bày

- Sắp mực lên trên dĩa xà lách có xếp cà chua xắt lát và ớt tỉa hoa. Ăn nóng với nước mắm tỏi chanh ớt.

* Mực Dồn Thịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg mực tươi
- 200g tôm bạc thẻ
- 100g bột mì
- 100g cải xà lách
- Hành, tỏi, tiêu, muối, bột ngọt, đường
- 100g thịt nạc dăm
- 1 trứng vịt
- 3 muỗng xúp cà hộp
- Nhiều dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mực: để nguyên con, rút râu ra, rửa sạch, bỏ 2 con mắt với mực đen trên đầu. Móc ruột cạo cho thật sạch. Để ráo nước.

- Tôm bạc thẻ: làm sạch, bằm nhuyễn.

- Thịt nạc + củ hành: bằm nhuyễn.

- Râu mực: bằm nhuyễn.

Trộn râu mực + thịt nạc + tôm + củ hành + tiêu + muối + bột ngọt liệu vừa ăn. Dồn tất cả hỗn hợp trên vào bụng con mực, dùng kim chỉ khâu lại.

2. Chiên mực

Trứng vịt đánh tan đều. Gắp từng con mực nhúng vào trứng và lăn mực vào bột mì.

Chảo dầu nóng cho mực vào chiên vàng đều như chiên chả giò, vớt mực ra để ráo dầu.

Xốt cà: bắc chảo nóng, cho vào độ 1 muỗng dầu, để củ hành băm nhỏ vào xào thơm cho cà hộp vào quậy đều nêm đường + tiêu + muối + bột ngọt vừa ăn. Nhắc xuống khỏi bếp, lúc dọn ăn hâm nóng lại.

3. Trình bày

- Cải xà lách sắp chung quanh dĩa.
- Mực xắt khoanh và xếp nối tiếp nhau theo hình dáng con mực bày ở giữa dĩa.
- Chế nước xốt lên dĩa mực.
- Ăn nóng với cơm hoặc bánh mì.

* Mực Dồn Thịt Phá Lấu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg mực tươi loại mực ống
- 50g củ hành tím
- 1 muỗng ngũ vị hương
- 1 trái dừa tươi
- Đường, nước tương, nước mắm
- 200g thịt nạc dăm
- 3 tép tỏi
- Tiêu, muối, bột ngọt
- 1 trái dưa leo - Ngò
- Dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mực: làm sạch, để nguyên con.
- Thịt nạc + râu mực + củ hành: băm nhỏ.

Nêm tiêu + muối + bột ngọt vào cho vừa ăn.

Dồn tất cả hỗn hợp trên vào bụng mực, dùng kim chỉ khâu lại cho thật kín.

- Giã nhỏ 3 củ hành tím trộn chung với 1 muỗng nước tương + ½ muỗng nước mắm ngon + 1 muỗng đường. Cho mực vào ướp độ 30 phút cho ngấm.

2. Cách phá lấu mực

Chảo dầu nóng, cho mực vào chiên sơ, đổ nước ướp mực vào chảo, để mực rút hết nước ướp. Chặt dừa tươi đổ nước vào mực. Ngũ vị hương túm vào trong miếng vải cột miệng lại, bỏ gói này vào chảo mực cho thơm.

Đậy nắp lại để lửa riu riu, cho rút hết nước dừa còn lại độ 3 muỗng là được. Nêm lại cho vừa ăn.

3. Trình bày

Dưa chuột: gọt sọc vỏ, chẻ đôi, xắt xéo mỏng sắp quanh dĩa. Bên trên để mực xắt khoanh và xếp nối tiếp nhau theo hình dáng con mực, bày ở giữa dĩa.

Chế nước phá lấu lên trên mình mực. Trên cùng để vài cọng ngò và rắc tiêu cho thơm.

Dọn ăn với nước tương và tỏi ớt xắt lát mỏng. Món này ăn nóng với cơm trắng.

* Mực Hấp Gừng Hành

I. NGUYÊN LIỆU:

- 700g mực tươi không lấy đầu
- 100g gừng chua
- 100g hành lá - 2 củ hành tây
- 1 chén giấm
- 1 nắm ngò gai, gia vị, ngò, cà, ớt
- 1 muỗng dầu mè

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mực làm sạch, khía bông cho vào thau nhôm đem hấp chín (khoảng 10 phút) mực chín đem ra.

- Gừng chua ½ xắt sợi, ½ xắt khoanh tròn.

- Hành lá cắt khúc 3cm chẻ nhỏ ngâm nước rửa sạch để ráo.

2. Chế biến

Mực đem ra ướp gia vị + 1 chén giấm + dầu mè + gừng, hành lá, trộn đều nêm vừa ăn.

Ngò gai rửa sạch xắt khúc.

Ớt xắt sợi.

Hành tây xắt miếng ngâm giấm + đường.

3. Trình bày

Cho hành tây, ngò gai ra dĩa, giữa để mực. Để thêm ớt, cà tỉa hoa cho đẹp.

Ăn với tương ớt.

* Mực Khìa Nước Dừa

I. NGUYÊN LIỆU:

- Mực tươi: 600g
  (độ 5 - 6 con mực ống)
- Nấm mèo: 10 tai
- Dầu ăn
- Tiêu, tỏi, đường, bột ngọt
- Chanh, củ hành tím
- Thịt ba rọi: 200g
- Cải bẹ dún non: 1 cây
- Nước dừa tươi: 1 chén
- Bún tàu một ít

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mực để nguyên con, rút râu, bỏ 2 mắt, cạo rửa sạch để ráo.

- Râu mực, thịt, bún tàu, nấm mèo băm nhuyễn, ướp củ hành, tiêu, muối, bột ngọt, đường và tiêu bột cho vừa ăn. Dồn tất cả vào bụng mực, khâu lại bằng chỉ.

2. Chế biến

- Dầu phi thơm trong chảo, chiên mực vàng sơ, cho nước dừa, đường, muối, bột ngọt. Lửa để riu riu đến khi cạn còn chừng 3 muỗng canh nước là được.

- Cải bẹ trắng cắt vuông cỡ 4cm trộn với: chanh, tỏi, hành tím, tiêu, đường, bột ngọt, muối. Sắp ra dĩa. Mực cắt khoanh dày 3cm, cho vào chảo có ít nước mực xào trên, hâm lại cho nóng.

3. Cách dùng

Sắp trên dĩa cải dún. Rắc tiêu, ngò xào.

* Mực Chiên Giòn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g mực + 2 muỗng canh giấm + 2 muỗng canh xì dầu + muối + tiêu + đường + bột ngọt + dầu ăn + tỏi + 1 trái dưa leo + ngò xanh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Chọn mực cơm tươi con nhỏ bằng ngón tay cái, rửa mực sạch, rút bỏ nang và túi mật, để nguyên con. Hành tỏi lột vỏ băm nhỏ.

2. Chiên mực

Đổ giấm với xì dầu và mực vào chảo đun sôi, mực chín vớt ra chiên giòn với dầu tỏi. Vớt mực cho qua chảo giấm đun lửa riu riu, nêm muối, tiêu, đường, bột ngọt, đun vừa cạn bắc xuống sắp ra dĩa, dọn ăn với dưa leo gọt vỏ bào mỏng và ngò.

* Mực Nhúng Giấm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 mực nang lớn + 1 muỗng giấm nuôi + chuối khế + tỏi + dầu ăn + bột ngọt + muối + gừng + ớt + nước cốt trái tắc + nước mắm ngon + đường + bánh tráng + rau thơm + xà lách + ngò.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Mực làm sạch, lấy phần thịt trắng thái mỏng miếng lớn bày ra dĩa. Rau rửa sạch bày ra dĩa với chuối, khế róc cạnh bào dọc. Bánh tráng bày ra dĩa, gừng gọt vỏ + ớt bỏ hột rửa sạch băm nhỏ cho vào chén nước mắm với đường và nước cốt trái tắc, quậy đều, múc ra chén nhỏ.

2. Cách dùng

Đặt lò lửa nhỏ giữa bàn, đổ giấm vào soong bắc lên lò đun sôi với đường, bột ngọt, muối và tỏi phi thơm với dầu. Trải bánh tráng ra, sắp rau vào rồi nhúng mực trong giấm, sắp lên rau cuốn lại, chấm với nước mắm.

MỰC NHÚNG GIẤM

MỰC NƯỚNG SATẾ



GỎI MỰC



MỰC NHỒI THỊT

* Mực Nhồi Đút Lò

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g giò lụa sống (thịt heo quết nhuyễn)
- 1kg mực ống thật to con
- 1 củ cà rốt nhỏ
- 1 nhúm bún tàu thứ tốt
- Dầu ăn
- 3 tép tỏi - ngò
- ½ chén bột gạo hoặc bột tàn mì
- 5 tai nấm mèo
- Tiêu, muối, bột ngọt, đường
- 1 muỗng mật ong
- 5 củ hành tím
- 300g khoai tây củ to

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mực: làm sạch, để nguyên con, lau khô nước. Râu mực bằm nhỏ với 2 củ hành tím.

- Nấm mèo: Ngâm nước nóng cho nở ra, rửa sạch, thái sợi.

- Bún tàu: Ngâm nước vớt ra để ráo, cắt khúc.

- Cà rốt: Xắt lát mỏng, sau đó xắt nhuyễn lại bằng đầu cọng tăm.

- Khoai tây: gọt vỏ ngâm trong nước muối. Gần chiên vớt ra, lau khô từng củ thái sợi như cọng rơm.

- Bột gạo: Tán thật nhuyễn, rây lại cho mịn.

- Củ hành tím: Quết nhuyễn trộn chung với giò sống + bún tàu + nấm mèo + cà rốt + ngò băm nhuyễn + tiêu + bột ngọt. Nướng thử để nếm, nếu lạt mới cho muối vào.

Dồn tất cả hỗn hợp trên vô mực và may đầu mực lại cho kín.

2. Chế biến

a. Hấp và đút lò

Sắp mực vào tô để vô xửng hấp chín. Nước mực giữ lại để sau này làm nước xốt. Cho vào đĩa nhôm 1 muỗng dầu và tỏi đập dập đút vô lò.

Dầu nóng tỏi thơm, để mực vào dĩa và cho mực vào lò nướng. Thỉnh thoảng chế dầu lên mình mực và trở mực cho vàng đều. Gần lấy mực ra phết lên mình mực một lớp mật ong hoặc nước màu dừa pha loãng để có màu vàng ánh.

b. Cách làm nước xốt

Chảo dầu nóng, để tỏi vào cho thơm, bỏ râu mực băm nhỏ vào xào. Nêm gia vị và đổ nước hấp mực vào. Nêm lại với nước xì dầu + đường. Nước xốt này sẽ có vị mặn mặn ngọt ngọt như nước gà rô ty.

c. Cách chiên khoai

Sợi khoai được lau khô và rải bột áo lên mình khoai. Chảo dầu nóng để lửa vừa, cho khoai vào chiên, dùng đũa đảo nhanh để khoai vàng đều. Dùng vợt để vớt khoai ra để vào rổ cho rút dầu (giống như chiên mì xào giòn).

3. Trình bày

Khoai sắp ra đĩa hình bầu dục, bên trên để mực xắt khoanh dầy độ 2cm. Sắp những khoanh mực chồng chất và xen kẽ lên nhau cho đẹp. Ở giữa dĩa cắm vài cọng ngò.

- Nước xốt để bên cạnh, khi ăn mới rưới vào.

* Mực Nướng Chao

I. NGUYÊN LIỆU:

- 700g mực tươi không lấy đầu
- 2 muỗng xúp rượu thơm
- 1 củ hành tây
- Gia vị ngò, cà, ớt
- 50g ớt sa tế
- 100g kiệu chua
- 2 muỗng xúp dầu mè
- 100g đồ chua
- 6 viên chao đỏ cả nước
- 100g củ sen chua
- 2 muỗng xúp nước mắm
- 1 trái chanh
- 4 muỗng xúp tương ớt
- ½ hũ chao trắng nhỏ
- 200g tía tô
- 100g dưa chuột chua

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mực rửa sạch xắt bông ở mặt trái.

- Chao đỏ tán nhuyễn.

- Rau tía tô rửa sạch xắt sợi.

- Hành tây cắt khoanh tròn ngâm giấm đường.

- Chao trắng tán nhuyễn + đường + bột ngot + chanh, ớt, sa tế nêm vừa ăn làm nước chấm.

2. Chế biến

- Trộn chung mực + chao đỏ + rượu thơm + tương ớt + nước mắm + dầu mè + gia vị (không có muối) 2 muỗng xúp nước tỏi để ½ giờ cho thấm.

- Xếp mực lên vỉ nướng vàng đều là được, đem xuống trộn đều 1 muỗng xúp dầu mè.

- Trộn chung hành tây + tía tô + kiệu chua + dưa chuột.

3. Trình bày

Cho hỗn hợp hành tây ra dĩa, giữa để mực chung quanh xếp củ sen, đồ chua. Điểm thêm ngò + cà + ớt tỉa hoa cho đẹp ăn nóng với chao.

* Mực Xào Giấm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g mực tươi
- 1 cây cải ngọt
- 1 trái dưa leo
- Tiêu - muối - đường
- Bột ngọt - nước mắm
- Ngò, hành lá, ớt
- Vài cọng cần tây
- 1 muỗng xúp bột năng
- 3 muỗng giấm
- 2 trái cà chua
- 5 củ hành tím
- Dầu ăn, 1 muỗng dầu mè

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mực: Làm sạch, chẻ đôi mực theo chiều dài, dùng dao mỏng lạng xéo ở bề trong ruột thành những ô chéo nhỏ hình thoi (tức lạng theo chiều dài xong rồi lại lạng ngang). Xắt mực ra thành từng miếng 4cm chiều ngang và 5cm chiều dài. Để khi xào mực cuốn tròn lại và nổi gai lên.

- Cải ngọt: Rửa sạch dập dập ở phần cọng để khi xào, cải mau thấm. Cắt khúc độ 4cm. Phần lá cũng cắt khúc ra. Để riêng cọng và lá. Cọng cải luộc sơ qua nước sôi có chút muối.

- Dưa leo: Chẻ làm 4, móc bỏ ruột, vẫn để nguyên vỏ xanh. Dùng dao mỏng khứa nhẹ lên vỏ xanh và sau đó cắt xéo miếng độ 2cm chiều dài.

- Cà chua: Mỗi trái xắt ra làm 6 miếng.

- Hành lá: Cắt nhỏ, để riêng phần cọng trắng và lá.

- Hành củ: Thái mỏng.

- Ớt: Xắt lát.

- Cần tây: Cắt khúc dùng kim gút chẻ cọng, ngâm trong nước cho nở bông.

- Bột năn: Quậy trong 2/3 chén nước + 3 muỗng giấm chua + 1 muỗng đường + một chút muối tiêu. Nêm chua chua ngọt ngọt là được.

2. Cách xào

Chảo dầu nóng cho củ hành lá vào cho thơm. Bỏ mực vào xào, nêm nước mắm + tiêu + bột ngọt vào. Mực se lại, cho tiếp cọng cải, cà, lá cải, lá cần vào xào. Cải chín cho nước bột, củ hành và ớt xắt lát vào. Nêm lại vừa ăn, bột trong nhấc xuống, bỏ dầu mè + hành lá vào.

3. Trình bày

Múc mực ra dĩa, xung quanh trang trí bằng những cọng cần. Nếu có cà rốt tỉa hoa càng đẹp. Bên trên rắc tiêu cho thơm và để thêm vài cọng ngò.

Món này ăn nóng cùng với cơm.

* Mực Xào Bắp Non

I. NGUYÊN LIỆU:

- 20 trái bắp non mới chớm hột (trái bằng ngón tay cái)
- 2 con mực tươi lựa loại mình dày

- 100g tôm bạc thẻ	- 100g thịt nạc
- 100g nấm rơm búp	- 1 củ hành tây - hành lá - ngò
- 1 củ cà rốt	- 5 trái đậu que (haricot vert)
- 1 muỗng bột năn	- 1 muỗng dầu mè
- Tiêu, muối, bột ngọt	- đường - xì dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bắp non lột bỏ vỏ, chần sơ qua nước sôi hoặc hấp chín.

- Đậu que: Tước chỉ, xắt khúc dài 4cm, tỉa xéo cạnh cho đẹp, chần qua nước sôi có bỏ chút muối.

- Tôm bạc: Rửa sạch, bóc vỏ, chừa vỏ ở phần đuôi, xẻ lấy đường chỉ ở sống lưng.

- Thịt nạc: Thái mỏng và to bản.

- Nấm rơm: Gọt bỏ góc, ngâm trong nước muối độ 5 phút vớt ra rửa sạch để ráo nước.

- Cà rốt: Tỉa hoa, xắt khoanh mỏng độ 3 ly.

- Mực: Làm sạch và xắt bông giống như bài mực xào giấm. Râu mực để nguyên hoặc tách đôi ra.

- Củ hành tây: Chẻ ra làm 6.

- Hành lá: Cọng trắng xắt nhỏ. Lá hành cắt khúc tước thành sợi ở hai đầu đem ngâm trong nước cho nở bông.

2. Xào mực

Bắc chảo dầu nóng, để củ hành lá vào cho thơm. Tiếp đến lần lượt cho mực + tôm + thịt nạc vào xào thịt vừa săn nêm gia vị vô cho bắp + đậu + cà rốt vào xào. Gần chín để củ hành + nấm rơm vô. Bột năng để vô ½ chén nước + ½ muỗng đường + 1 muỗng xì dầu quậy đều đổ vào chảo xào. Nêm lại vừa ăn. Bột trong nhắc xuống, đổ dầu mè vào trộn đều.

3. Trình bày

Múc đồ xào ra đĩa hình bầu dục, xung quanh thành đĩa sắp hành lá tỉa hoa cho đẹp. Để ngò lên trên và rắc tiêu vào.

Món này ăn nóng với cơm.

* Mực Xào Thập Cẩm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g mực ống hoặc mực nang
- 200g trái đậu Hà Lan
- 100g bông cải
- 1 chén nước lèo
- 1 trái cà
- 1 củ cà rốt
- ½ hộp bắp hộp
- 100g nấm rơm búp
- Ngò, 1 trái ớt
- 1 củ hành tây trắng
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, xì dầu, dầu mè, dầu ăn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mực: làm sạch, để ráo, cắt miếng vừa ăn, tỉa mắt võng cho đẹp.

Ướp mực: tiêu, bột ngọt. Để mực thấm 30 phút.

- Cà rốt: gọt vỏ, tỉa hoa, luộc vừa chín với chút muối, rửa sạch.

- Đậu Hà Lan dẹp: tước hai đầu. Nấu nước sôi, cho chút muối + 1 muỗng cà phê nước tro tàu. Cho đậu vào, khoảng 5 phút, đậu vừa xanh, vớt ra rửa sạch, ngâm qua nước đá đập nhuyễn 5 phút.

- Bắp hộp: để ráo nước.





MỰC BÔNG CÚC

MỰC BAO QUẢN

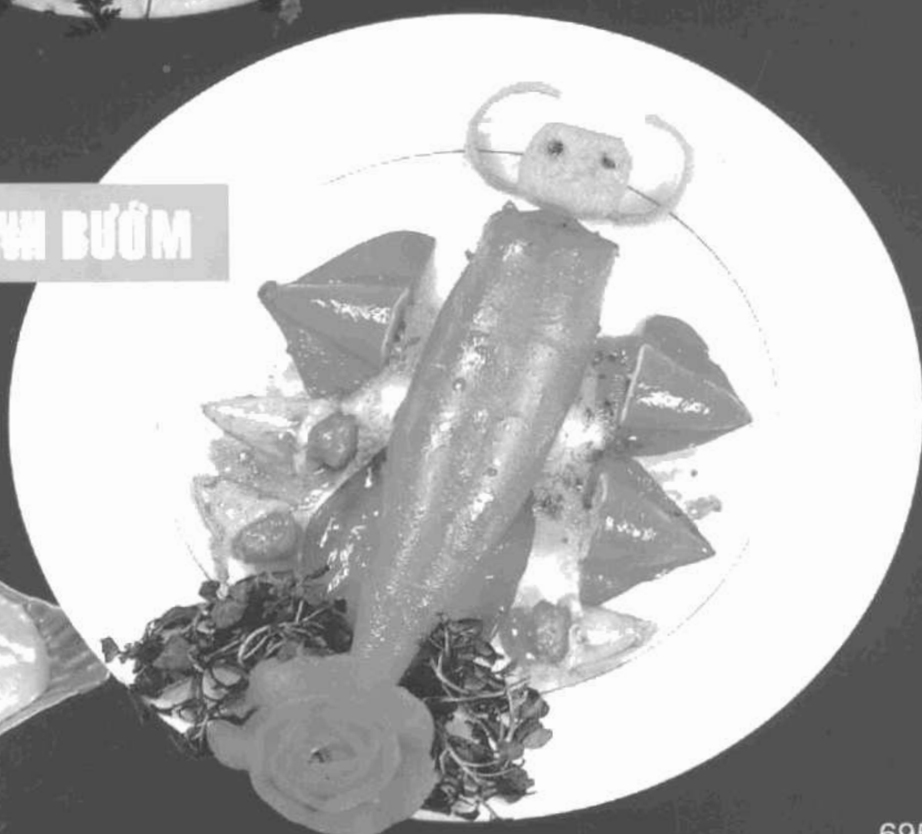








MỰC XÀO THƠM



CHẢ MỰC CÁNH BƯỚM



- Bông cải: cắt vừa ăn, luộc với chút muối, vừa chín, rửa sạch.

- Nấm rơm búp: gọt chân, ngâm nước lạnh, rửa sạch.

- Cà, ớt tỉa hoa.

- Hành tây: bóc vỏ, cắt dọc làm 6.

- Tỏi: đập dập, bóc vỏ, băm nhuyễn.

2. Chế biến

Bắc chảo nóng, cho 3 muỗng xúp dầu, cho tỏi phi vàng, cho mực vào xào vừa chín, cho tiếp cà rốt + bắp hộp + bông cải + nấm rơm, hành tây. Nêm lại tiêu, muối, đường, bột ngọt. Cho đậu Hà Lan vào, cho chén nước lèo + 2 muỗng xúp bột năn vào cho hỗn hợp được sanh sánh, nhắc xuống.

3. Cách dùng

Cho mực xào ra dĩa. Rắc tiêu ngò. Cà, ớt tỉa hoa để ở giữa. Dọn kèm chén xì dầu + ớt thái khoanh.

Món này dùng nóng.

* Mực Xào Sa Tế

I. NGUYÊN LIỆU:

- 700g mực ống không lấy đầu
- 1 muỗng cà phê ớt bằm
- Gia vị, ngò, cà, ớt
- 100g đậu phộng
- 1 muỗng xúp dầu hào
- 2 củ hành tây
- 1 muỗng xúp dầu mè
- 50g tôm khô
- 2 muỗng xúp sả bằm
- 2 muỗng xúp ớt sa tế

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mực làm sạch chà phèn chua cho đỡ tanh, xắt khía bông, xắt miếng vừa ăn.

- Hành tây tỉa lá xào sơ.

- Tôm khô rửa sạch, ngâm nước, giã nhuyễn.

- Sả băm nhuyễn.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu phi hành tỏi thơm, cho sả bằm, ớt bằm + tôm khô xào lên cho đều + mực + hành tây xào đều, nêm gia vị + dầu hào + dầu mè + ớt sa tế cho vừa ăn.

3. Trình bày

Cho mực ra dĩa, chung quanh để ngò, rắc đậu phộng lên trên. Điểm cà, ớt tỉa hoa cho đẹp. Ăn nóng với bánh mì.



* Nem Mực Nướng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g mực tươi
- 100g mỡ gáy
- 30g đậu phộng
- 1 bịch chè đậu
- 50g dưa kiệu
- 4 muỗng canh dầu ăn
- 2 trái chuối chát
- 2 trái ớt, ngò
- 200g giò sống
- 20 bánh tráng
- 100g tương ngọt
- 100g đồ chua
- ½ chén giấm
- 1 cây xà lách
- 2 trái khế - 1 nắm hẹ
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt tỉa hoa.
- Hành tỏi băm nhỏ, ½ hành tỏi băm nhỏ phi mỡ.
- Mỡ trụng sơ xắt sợi ướp đường phơi nắng.

2. Chế biến

Mực làm sạch xắt mỏng, bằm nhỏ cho vào cối quết nhuyễn.

Cho mực + giò sống + mỡ ướp đường, hành, tỏi phi, hành tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, đường, bột ngọt, nêm vừa ăn ướp 20 phút.

Vo từng viên nem bằng đầu tay cái ghim vào ghim tre nướng vàng đều.

Làm tương:

Chè đậu đâm thật nhuyễn trộn vào tương ngọt, hòa giấm, đường vào tương, nếm vừa ăn.

Bắc chảo lên bếp cho hai muỗng canh dầu, đợi sôi cho hành tỏi băm nhỏ phi thơm, cho tương vào xào, tương sôi đều, nhắc xuống (nếu tương còn mặn và đặc, chế một ít nước sôi vào).

Múc tương ra đĩa, rắc đậu phộng lên, để vài khoanh ớt hay tương ớt.

3. Trình bày

Sắp nem ra đĩa, rải đậu phộng lên, bày ớt tỉa hoa và ngò.

Món này dùng với bánh tráng, rau sống, chuối chát, khế, chấm tương ngọt.

* Mực Nhồi Dạng Trái Thơm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 con mực to (1kg đến 1,2kg) lựa bằng nhau
- 300g giò sống
- 400g nạc dăm xay
- 300g tôm bạc
- 1 củ cải trắng
- 1 củ cà rốt
- 2 cây xà lách

- 10g nấm mèo - Ngò
- Gia vị - tiêu bột
- Dầu ăn
- 1 muỗng xúp rượu đế
- 4 chiếc đũa tre
- 10 trứng cút
- 1 gói màu vàng
- 2 đầu trái thơm thật tươi
- 1 muỗng xúp hành tỏi phi
- 2 trái ớt to - Nước tương

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mực làm sạch cắt một đường theo chiều dọc rửa sạch để ráo, rưới rượu đế.

- Lộn bề trái ra lạng xéo, ướp gia vị cho thấm đều, nối hai con mực lại với nhau, làm thành một trái thơm.

- Tôm rửa sạch để ráo, lột vỏ rút chỉ đen quết nhuyễn.

- Trứng cút luộc, bóc vỏ rửa sạch, nấm mèo ngâm nở rửa sạch xắt sợi nhuyễn.

- Củ cải trắng, cà rốt, ớt tỉa hoa, xà lách, ngò rửa sạch.

- Đầu thơm rửa thật sạch để ráo.

2. Mực hấp

- Cho vào thau: giò sống + nạc dăm xay + tôm quết + nấm mèo xắt sợi + gia vị + hành tỏi phi + ít tiêu bột giã bể, trộn đều nêm vừa ăn.

- Dồn nhân này vào mực để hai trứng cút ở giữa may lại, đem hấp chín lấy ra để nguội, thoa màu vàng.

Bắc chảo dầu nóng cho mực vào chiên lại hơi vàng.

3. Trình bày

Dĩa lót xà lách cho mực lên đĩa, dùng đũa cắm hai đầu thơm vào giống như hai trái thơm, xung quanh bày thêm trứng cút tỉa hoa, bông hoa cho đẹp, khi ăn cắt khoanh dày 2cm, dùng với nước tương + ớt cắt khoanh.



* Mực Nhồi Thịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g mực tươi sống nhỏ
- 12 tai nấm mèo to
- 100g bột năn khô
- ¼ muỗng cà phê bột nghệ
- 1 trái dừa xiêm
- 200g thịt nạc dăm
- 20 viên tiêu đen
- 1 lưới heo 600g
- 1 củ cải to + giấm
- Ngò, 2 trái cà, 2 trái ớt
- 100g giò sống hoặc cá thác lác
- ¼ gói ngũ vị hương (1/2 muỗng xúp) + xì dầu + 1 muỗng cà phê rượu thơm
- 10 cọng cải bẹ xanh + chút nước tro tàu hoặc thuốc tiêu mặn
- Tiêu + muối + bột ngọt + hành + tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mực: chà chút muối, gỡ lớp mỏng bên ngoài bỏ đi, rửa sạch để ráo (nên lựa loại tròn, nhỏ).

- Thịt nạc dăm: Băm nhuyễn ướp tiêu + muối + đường + bột ngọt + hành + tỏi băm nhuyễn.

- Giò sống: Quết với tiêu + bột ngọt + chút dầu.

- Cá thác lác: Cho chút muối + tiêu + bột ngọt + ½ muỗng cà phê dầu quết cho dai.

- Nấm mèo: Ngâm nước gọt chân để ráo, thoa một lớp bột năn mỏng vào mặt nhám của nấm.

- Cải bẹ xanh: Bỏ lá lấy cọng cắt xéo dài từ 5 - 7cm. Bắc nồi nước sôi để chút nước tro tàu cho cải vào luộc. Cải vừa xanh, mềm vớt ra dội lại nước sôi. Dầu phi tỏi + chút bột ngọt xốc đều vào cải cho được thơm.

- Lưỡi heo: Cạo nước sôi rửa sạch, cắt đôi theo chiều dọc, ướp bột ngọt + chút đường + tỏi giã nhuyễn + bột nghệ + chút ngũ vị hương + xì dầu + muối + rượu. Dầu phi tỏi chiên vàng, nước dừa xiêm cho vào ngập mặt, để lửa riu riu hầm mềm. Vớt lưỡi heo ra thái xéo mỏng khoảng 3 - 4 ly.

- Cà, ớt: Tỉa hoa.

- Củ cải đỏ: Tỉa hoa ngâm nước đường.

- Rượu thơm: Mua 50g đinh hương + hồi + quế về rang sơ đổ vào 1 xị rượu đế trắng ngâm một tuần sau sẽ dùng được.

2. Chế biến

- Cho thịt nạc băm vào bụng mực, dùng tăm tre ghim giữa đầu đem hấp 20 phút lấy ra để mực ráo, khi dùng chiên sơ mực cho thơm.

- Trét giò sống hoặc cá thác lác lên bề mặt trái của nấm, thoa dầu cho được láng, gắn 1 - 5 hột tiêu đen, đem hấp 20 phút.

3. Trình bày

Xếp lưỡi heo + giò sống + cải bẹ xanh xen kẽ cho đến hết. Giữa để cà + ớt tỉa hoa, rải ngò xung quanh xen kẽ dưa chua + dưa leo. Món này dùng nóng với xì dầu + ớt xắt khoanh.



III/27. CÁC MÓN NGHÊU, SÒ, ỐC

- *Ốc bươu xào sa tế*
- *Ốc hương hấp hèm*
- *Ốc hương nhồi thịt*
- *Ốc nấu giả ba ba*
- *Ốc nhồi*
- *Ốc xào lăn*
- *Sò huyết lạnh*
- *Sò huyết nhồi thịt nướng*
- *Sò huyết xốt chua ngọt*
- *Sò huyết nướng chua ngọt*
- *Sò huyết Tứ Xuyên*
- *Sò chiên giòn*
- *Nghêu nướng*
- *Nghêu tẩm bột chiên*
- *Nghêu nấu canh bầu*
- *Nghêu chiên giòn*
- *Gỏi nghêu*
- *Nghêu nhồi*



* Ốc Bươu Xào Sa Tế

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg ốc bươu - lá ổi hoặc 2 tép sả
- 2 muỗng xúp tương xí muội
- 1 muỗng xúp tương ớt + 1 muỗng xúp ớt khô
- 4 muỗng xúp sả bằm - 1 muỗng xúp màu hột điều đỏ
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + tép tỏi + dầu ăn + xì dầu + chanh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ốc: ngâm nước lạnh + sả đập dập hoặc nước vo gạo hoặc lá ổi ngâm 1 giờ, xả sạch để ráo, cho ốc + nước lạnh vào ngập mặt đem luộc chín vớt ra gỡ ốc bỏ vỏ, để ốc ráo.

- Sả: bằm nhuyễn.

- Tỏi: bóc vỏ, bằm nhuyễn.

2. Chế biến

4 muỗng xúp dầu + tỏi bằm + sả bằm phi vàng cho tương xí muội + tương ớt + màu hột điều đỏ + ớt khô + xì dầu + tiêu + muối + đường + bột ngọt. Nêm lại vừa ăn.

- Cho ốc vào xốc đều saté.

3. Cách dùng

Món này dọn kèm với muối tiêu chanh.

* Ốc Hương Hấp Hèm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg ốc hương hay ốc bươu to - 1 tô hèm mới (hèm bia)
- 1 trái chanh - Gia vị, ngò, cà, ớt - Hành tây 2 củ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ốc rửa sạch ngâm nước, vớt ra rổ cho ráo nước đem nấu chín.

- Cà + ớt tỉa hoa.

2. Chế biến

Dùng tăm tre cạy ốc ra khỏi vỏ, rửa sạch lau khô, ướp gia vị để ½ giờ cho thấm. Dồn ruột ốc vào vỏ ốc, cho vào thố hoặc khay nhôm cho hèm vào xâm xấp ốc đem hấp chín 20 phút, để ngò xắt sợi và hành tây xắt miếng vào, nhắc xuống.

3. Trình bày

Cho ốc ra dĩa, điểm thêm cà, ớt tỉa hoa, ngò cho đẹp. Ăn nóng với muối tiêu chanh.





ỐC BƯU TAY CẦM





ỐC HẤP LÁ GỪNG

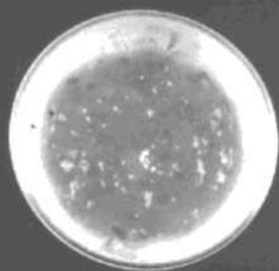




NGHÊU SỐT TƯƠNG ỚT



NGHÊU CHIÊN GIÒN



* Ốc Hương Nhồi Thịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 20 con ốc hương
- 10 lá gừng
- 1 muỗng xúp sả bằm
- 1 miếng gừng nhỏ
- 1 trái chanh
- 100g nạc dăm - 20g giò sống
- 5 tai nấm mèo - 2 trái ớt
- 1 muỗng xúp tiêu hột
- 1 muỗng cà phê phèn chua
- Gia vị - giấm - hành tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Ốc mua về rửa sạch ngâm nước gạo vo khoảng 5 phút xả sạch, luộc sơ, cậy nắp lấy ốc ra rửa sạch để ráo, bằm nhuyễn + thịt nạc dăm bằm nhuyễn, sả ớt bằm nhuyễn phi sơ, gừng bằm nhuyễn, nấm mèo ngâm nở, xắt sợi nhuyễn, hành tỏi bằm nhuyễn phi sơ.

2. Chế biến

Trộn chung thịt ốc + thịt nạc dăm + giò sống + hành tỏi phi + sả ớt phi + tiêu hột + gia vị + nấm mèo + gừng bằm nhuyễn trộn đều nêm vừa ăn.

- Vỏ ốc ngâm nước phèn rửa sạch để ráo, trụng qua nước sôi, lá gừng cắt khúc khoảng 6 - 8cm đậy vào phía trong vỏ ốc xong nhồi thịt trên vào cho đầy, đậy nắp lại đem hấp khoảng 20 phút.

3. Cách dùng

Ốc chín lấy ra dùng nóng với nước mắm chanh tỏi ớt + gừng băm nhuyễn.

* Ốc Nấu Giả Ba Ba

I. NGUYÊN LIỆU:

- 30 con ốc bươu to
- 1 trái dừa khô
- Hành lá, tía tô, mắm tôm
- 10 trái chuối già còn sống
- 3 miếng đậu hũ chiên
- 300g sườn heo non
- 2 muỗng con mẻ
- 200g cà chua chín
- 1 muỗng xúp bột nghệ
- Nước mắm, muối, tỏi, dầu ăn, củ hành, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Sườn heo: chặt ra từng miếng dài độ 3cm, ngang 1cm, ướp chút muối và bột nghệ độ ½ giờ.

- Ốc: đập đít, lấy ốc ra, phần ruột dơ bỏ đi, cho ốc vào rổ, rắc muối rồi chà cho sạch nhớt. Phi hành tỏi cho thơm, cho ốc vào xào chín, nêm muối cho vừa ăn.

- Chuối xanh: bóc vỏ, cắt ra làm 4 khúc, mỗi khúc chẻ ra làm 4 miếng (chẻ dọc). Cho chuối vào cái soong, cho nước vào nấu chín.

- Đậu hũ: cắt dài bằng chuối.

- Cà chua: thái mỏng.

- Dừa khô: vắt lấy 2 chén nước cốt.

2. Chế biến

- Phi hành tỏi cho thơm, cho sườn heo vào xào thịt săn cho cà chua vào. Khi cà đã chín nát, cho nước cốt dừa vào, đun sôi hớt bọt, đậy vung lại cho sườn mềm, cho ốc vào.

- Khi thịt đã nhừ, lọc mắm tôm và mẻ cho vào, nêm nước mắm + muối + bột ngọt cho vừa ăn, kế cho chuối đã nấu chín và đậu hũ chiên vào, nhắc xuống, rắc hành lá + tía tô xắt nhỏ lên mặt.

3. Cách dùng

Món này ăn nóng mới ngon.

* Ốc Nhồi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 20 con ốc bươu lớn
- 150g giò lụa sống
- 50g của hành nhỏ + tỏi
- 20 lá gừng non và 20 lá gừng già
- 1 hột gà
- Tiêu hột, nước mắm, bột ngọt
- Giấm bổng (1 muỗng xúp)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mua ốc trước 2 ngày. Rửa sạch vỏ, để ốc vô cái chậu cho nước vo gạo ngâm 2 giờ, chắt hết nước gạo, lấy rổ đậy lại cho ốc khỏi bò đi. Mỗi ngày làm như vậy 2 lần để cho ốc nhả hết chất dơ ở miệng.

- Qua ngày thứ ba, đem chặt đít ốc cho thủng 1 lỗ, đổ ốc vô soong, cho 1 tô nước bắc lên bếp, nấu sôi độ 10 phút, đem xuống. Lể ốc ra bỏ ruột dơ, rửa sạch. Vỏ ốc, rửa sạch, để ráo nước.

- Thịt ốc: xắt nhỏ.

- Lá gừng non: xắt nhỏ.

2. Cách dồn nhân vào vỏ ốc và hấp

- Trộn chung: thịt ốc + giò lụa + lá gừng non + hột gà + củ hành tỏi bằm nhỏ + 1 muỗng xúp giấm bổng, nêm nước mắm + bột ngọt + tiêu hột cho vừa ăn, chia thành 20 viên.

- Một lá gừng già để ngang miệng vỏ ốc, nhét viên nhân vào, xếp ốc vô xửng hấp. Hấp độ 15 phút, ốc chín. Món này ăn nóng.



* Ốc Xào Lăn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg ốc bươu
- 10g nấm mèo
- 1 muỗng xúp sả bào
- 50g đậu phộng rang
- 50g tương hột
- Hành lá, ngò om
- 1 muỗng xúp gừng bằm
- Cà + ớt, ngò, gia vị
- 1 lọn bún tàu
- 1 gói càri nước
- ¼ muỗng cà phê ngũ vị hương
- 1 muỗng cà phê càri bột
- 1 củ hành tây
- Một ít cần tây
- 300g dừa nạo khô

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ốc sống rửa sạch để nguyên con, luộc chín lấy ruột ốc ra khỏi vỏ.
- Bún tàu ngâm nước cắt khúc.
- Nấm mèo ngâm nước rửa sạch.
- Hành tây cắt miếng.
- Sả bằm nhuyễn.
- Dừa vắt lấy ½ chén nước cốt + ½ chén nước dão
- Đậu phộng rang vàng đâm dập.
- Hành lá + ngò om + cần tây cắt khúc - Gừng bằm.

2. Chế biến

- Ướp vào ốc ngũ vị hương + càri bột + càri nước + gừng + gia vị để ½ giờ cho thấm.

- Bắc chảo dầu phi hành tỏi cho thơm để sả + ốc xào đều + nấm mèo + ớt bằm ¼ muỗng cà phê + nước dão nấu sôi, cho bún tàu + tương hột. Nêm gia vị cho vừa ăn để nước cốt + hành tây hành lá + ngò om + cần tàu nhắc xuống.

3. Trình bày

Cho ốc ra dĩa chung, để ngò, điểm thêm cà ớt cho đẹp, rắc đậu phộng ăn nóng.

* Sò Huyết Lạnh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg sò huyết
- 1 muỗng xúp kim châm
- 1 muỗng xúp giấm trắng
- 20g tỏi bằm nhỏ
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- ½ muỗng cà phê tiêu
- 1 miếng gừng nhỏ bằm nhuyễn
- 3 muỗng xúp cà chua hộp
- 1 muỗng cà phê tiêu và muối
- 1 muỗng xúp đường
- 1 trái chanh to vắt lấy nước
- 1 trái ớt bằm nhỏ
- 1 muỗng xúp dầu hào
- Vài cọng ngò bằm nhuyễn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Cách làm sò

- Sò: rửa sạch đun nước sôi cho sò vào, đảo đều độ 3 phút, lấy rổ thưa trút sò ra, để ráo nước. Bóc một mặt vỏ sò rồi úp mặt sò xuống bát hoặc dĩa. Khi ăn dội xốt lên trên.

2. Cách làm nước xốt

- Trộn chung tất cả gia vị lại: cà chua + kim châm + tỏi + tiêu + muối + giấm + nước cốt trái chanh + đường + bột ngọt + ớt + dầu mè + dầu hào + tiêu + ngò + gừng.

Bắc lên bếp, quậy xốt cho đều. Xốt này dùng để rưới lên sò.

* Sò Huyết Nhồi Thịt Nướng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2,5kg sò huyết
- 200g giò sống
- 5 tai nấm mèo
- 100g mỡ gáy
- 1 hột vịt - 100g đồ chua
- 50g dưa kiệu
- 1 nắm ngò
- 2 trái ớt
- 1 khuôn tròn
- ½ muỗng canh tiêu hột
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt
- Bánh phồng tôm hay bánh tráng nướng

II.CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà rốt, ớt tỉa hoa.
- Nấm mèo ngâm nước rửa sạch thái chỉ.
- Đồ chua, dưa kiệu ngâm lại giấm đường cho thấm.
- Hành tỏi băm nhỏ.
- Mỡ luộc sơ xắt hột lựu, ướp đường phơi nắng cho trong.
- Sò huyết chùi rửa thật sạch, cho vào soong bắc lên bếp chụm lửa cho sò chết, nhắc xuống (tách sò sống nhồi thịt ngon hơn nhưng khó tách).
- Lấy dao tách vỏ sò, lấy ruột sò băm nhuyễn.
- Nấm mèo rửa sạch thái chỉ.

2. Chế biến

Trộn sò huyết, giò sống, mỡ ướp đường, hành tỏi băm nhỏ, tròng trắng trứng, muối, tiêu, đường, bột ngọt, nêm nếm vừa ăn.

Lá chuối cắt tròn lót dưới đáy khuôn, thoa dầu cho sò huyết vào, lấy muỗng thấm dầu chà trên mặt sò cho láng.

Thùng nướng đốt nóng, cho khuôn sò nhồi thịt vào nướng vừa vàng.

Tròng đỏ trứng quậy đều, phết lên mặt sò, cho vào nướng lại khô mặt.

3. Trình bày

Lấy chả ra khỏi khuôn, cắt từng miếng sắp vào dĩa, bày bông ớt và ngò lên.

Sò huyết nhồi thịt nướng dùng với bánh phồng tôm hay bánh tráng nướng.

* Sò Huyết Sốt Chua Ngọt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3.5kg sò huyết con vừa, đừng lớn quá
- 50g dưa gừng
- 100g dưa kiệu
- 1 tép poireau
- 30g tỏi băm
- 2 trái ớt - 2 trái chanh
- 1 chén kíp chấp
- 1 muỗng cà phê bột năng
- 3 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng cà phê vun đường
- 1 muỗng cà phê tiêu
- 1,5 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 trứng gà ta - Ngò
- 1 muỗng canh dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt tỉa hoa.
- Trứng gà luộc chín, lấy tròng đỏ mài nhuyễn.
- Dưa kiệu và poireau băm nhuyễn.
- ½ dưa kiệu tỉa hoa.

2. Chế biến

Sò huyết rửa lấy bàn chải chà thật sạch, để sò huyết vào soong bắc lên bếp luộc 5 phút (không chế nước) chẻ sò huyết ra, lấy 1 bên vỏ có ruột sò.

Nước sò huyết đựng riêng ra chén, lấy vải lược sạch cát.

Dĩa hột xoài, lấy 1 cái dĩa nhỏ úp trên, sắp ½ vỏ sò có ruột, cho đầy dĩa.

Làm xốt:

Kíp chấp, đường, tiêu, bột ngọt, muối, dầu mè, đã lường sẵn để vào chén.

Lấy chén cho ½ muỗng cà phê vun bột năng, 3 muỗng canh nước.

Vắt nước cốt 2 trái chanh đựng riêng trong chén khác.

Bắc chảo để 1 muỗng canh dầu vào đợi sôi, cho tỏi, gừng, poireau vào xào, để chén gia vị làm xốt vào, cho bột năng vào quậy đều, để nước chanh vào nhấc xuống, (đừng để nước chanh trước xốt bị đắng).

3. Trình bày

Dưa kiệu và ngò sắp chung quanh dĩa sò.

Lấy muỗng cà phê xúc tròng đỏ trứng mài nhuyễn để từng nhúm vào dĩa sò, rải ngò lên trình bày cho đẹp.



* Sò Huyết Nướng Chua Ngọt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg sò huyết
- 1 muỗng xúp kíp chấp
- 1 muỗng xúp hành phi
- 1 muỗng xúp dầu mè
- 1 trái chanh
- 100g đậu phộng rang vàng
- 1 muỗng xúp xì dầu
- Hành lá
- 1 muỗng xúp dầu hào
- Gia vị, cà, ớt, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Sò ngâm nước, rửa sạch, cho sò lên vỉ nướng sơ để miệng sò tách ra, lấy xuống cạy bỏ một bên vỏ trên. Sắp sò vào mâm có thoa dầu.

- Hành lá xắt nhuyễn, chế 2 muỗng xúp dầu sôi vào làm dầu hành.

- Đậu phộng rang đâm dập.

2. Chế biến

- Xốt: bắc chảo dầu phi hành tỏi thơm cho kíp chấp + nước tương + gia vị + dầu hào + dầu mè, nêm vừa ăn nhắc xuống để nguội vắt chanh vào trộn đều.

- Đặt mâm sò lên bếp lửa nhỏ, cho nước xốt rưới lên sò để thật thấm rồi nhắc xuống, trét dầu hành, đậu phộng, hành phi.

3. Trình bày

Cho sò huyết ra dĩa, điểm thêm ngò, cà, ớt tỉa hoa cho đẹp, ăn nóng.

* Sò Huyết Tứ Xuyên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3kg sò huyết - 1 củ tỏi
- 2 muỗng cà phê dầu hào
- Trứng gà ta
- 4 củ hành tím
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 4 muỗng canh dầu
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, ớt, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ớt tỉa hoa.

- Hột gà luộc lấy lòng đỏ mài nhuyễn.

- Sò chà rửa sạch cho vào soong, bắc lên bếp sò vừa chín. Lấy dao tách sò ra, nước sò để ra chén dùng lại.

2. Chế biến

Ướp vào sò hành, tỏi băm nhỏ, dầu hào, dầu mè, muối, tiêu, đường, bột ngọt (tách sò còn sống xào ngon hơn).

Bắc chảo cho 2 muỗng canh dầu, đợi sôi cho hành tỏi băm nhỏ, hành tỏi vừa vàng, để sò và nước sò vào xào đều nhắc xuống.

3. Trình bày

Múc sò ra dĩa bàn tròn, lấy muỗng cà phê múc từng muỗng trứng mài nhuyễn để từng nhúm như hoa mimosa - ngò sắp làm cành, hoa bằng ớt tỉa.

* Sò Chiên Giòn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg sò huyết to con	- 100g bột mì
- 100g bột gạo	- Gia vị - ngò, cà, ớt
- 100g xốt mayonnaise	- 1 trứng gà - 1 củ cà rốt
- 100g kiệu chua	- 100g dưa chuột chua
- 1 củ cải trắng	- 1 muỗng xúp rượu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Sò ngâm nước rửa sạch, cho vào nồi + rượu nấu 5 phút vớt ra lấy ruột sò. Ướp nước tỏi đường + bột cho vừa ăn.

- Trứng đánh nổi + bột mì + bột gạo cho tí muối, bột ngọt + nước để bột sền sệt ủ 1 giờ cho bột nở.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu hoặc bơ nóng, nhúng từng con sò vào bột chiên vàng với lửa nhỏ.

3. Trình bày

Cho đồ chua chung quanh dĩa xen kẽ nhau, giữa đặt sò. Điểm thêm cà, ớt ngò cho đẹp. Ăn với xốt mayonnaise.

Các Món Nghêu

Chọn nghêu mới là nghêu có mùi thơm, nên chọn con nghêu mập, vỏ dày, không có sọc vàng, màu trắng, thường gọi là nghêu tuyết mới ngon.

* Nghêu Nướng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg nghêu + 1 trái chanh + muối + tiêu.

II. CÁCH THỰC HIỆN

Nghêu rửa sạch để ráo, sắp lên vỉ đặt trên lò than, nướng vừa chín lấy ra dùng nóng với muối tiêu chanh, làm nước chấm: một chút muối + một chút tiêu và nước cốt trái chanh quậy đều.

* Nghê Tẩm Bột Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg nghêu + 200g dầu ăn + 100g bột mì + 100g bột gạo + nước mắm ngon + ớt + tỏi + đường + nước cốt trái chanh.

II. CÁCH THỰC HIỆN

Nghêu tách đôi lấy ruột rửa để ráo, hai thứ bột trộn đều, bắc chảo dầu sôi, lăn nghêu trong bột thả vào chiên vàng từng con, chiên hết chỗ nghêu và bột. Làm nước chấm: cho vào chén nước mắm: ớt bỏ hột + tỏi lột vỏ băm nhuyễn + đường + nước cốt trái chanh khuấy đều nêm vừa chua ngọt, dùng để chấm nghêu.

* Nghêu Nấu Canh Bầu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg nghêu + 300g bầu + bột ngọt + muối + tiêu + hành tươi

II. CÁCH THỰC HIỆN

Nghêu rửa sạch cho vào soong nấu với nước lạnh, nghêu vừa sôi bắc xuống vớt nghêu để riêng lấy ruột, nước luộc nghêu lóng qua soong khác, hành rửa sạch đầu đập dập, lá cắt nhuyễn. Mua bầu non da màu xanh có chấm trắng nấu rất ngọt, bầu gọt vỏ cắt như ngón tay út. Đặt soong nước nghêu với đầu hành lên lò nấu sôi + thả bầu vào, chờ sôi lại để ruột nghêu vô, bắc xuống nêm muối, bột ngọt vừa ăn và tiêu ngò.

* Nghêu Chiên Giòn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg nghêu vỏ trắng
- 100g dưa cà rốt làm chua
- 50g kiệu chua
- Xốt chua ngọt
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + 4 tép tỏi + dầu ăn
- 1 lòng trắng hột gà + 100g bột mì + 100g bột gạo + 100g bột giòn + tiêu + muối + bột ngọt + xì dầu + giấm + mè trắng + màu hột điều đỏ + bột nổi + nước lạnh.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

* Nghêu: ngâm nước 1 giờ rửa sạch, cho vào chảo rang sơ, đem xuống tách vỏ lấy thịt. Ướp nghêu:

- 1 muỗng cà phê tiêu
- 2 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng xúp tỏi bằm

Để nghêu thấm 30 phút - 1 giờ.



* Bột giòn: lòng trắng hột gà đánh nổi cho bột mì + bột gạo + bột giòn + nước lạnh sền sệt + bột nổi: gần ăn cho tiêu + bột ngọt + giấm + xì dầu + mè trắng + màu hột điều đỏ. Bột vừa ăn là được.

2. Chế biến

Nhúng từng con nghêu vào bột giòn, chiên dầu nhiều, vừa nóng cho nghêu vào chiên lửa trung bình. Nghêu giòn, vàng, lấy ra để ráo.

Nước chấm: xốt chua ngọt.

3. Cách dùng

Xếp nghêu ra dĩa, xung quanh để dưa chua + kiệu.

* Món nhậu.

* Đãi tiệc gia đình.

* Gỏi Nghêu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3kg nghêu sống
- 300g tôm đất
- 1 nắm rau răm
- Gia vị, cà
- 100g kiệu chua
- 5 trái chanh - 6 trái ớt
- 300g thịt đùi
- 12 cái bánh phồng tôm
- 1 củ cà rốt to
- 1/2kg dưa leo xanh
- 1 củ hành tây
- 100g đậu phộng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nghêu ngâm nước trong 2 giờ để sạch cát, rửa sạch nấu chín, lấy thịt nghêu ngâm trong nước giấm + đường + muối trong 1 giờ, đổ ra rổ cho ráo nước.
- Thịt đùi luộc chín xắt sợi.
- Tôm rửa sạch cho tí muối rang chín, lột vỏ chừa đuôi.
- Bánh phồng chiên cho tròn và trắng.
- Rau răm lặt rửa, xắt sợi.
- Cà rốt xắt sợi ướp đường xả sạch vắt ráo.
- Dưa leo cắt bỏ ruột ướp đường xả sạch vắt ráo.
- Kiệu cắt sợi.
- Hành tây xắt sợi ngâm giấm + đường.
- Chanh, vắt lấy nước.
- Ớt xắt sợi, tỉa hoa, dâm nhuyễn làm nước mắm.
- Đậu phộng rang vàng dâm dập.

2. Chế biến

Trộn chung tất cả lại, nêm đường + muối + bột ngọt nước chanh cho vừa ăn.

3. Trình bày

Cho gỏi ra dĩa trên để nghêu, rau răm, rắc đậu phộng. Ăn chung với bánh phồng tôm và nước mắm tỏi ớt.

* Nghêu Nhồi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g cá chép
- 200g tôm lóng
- 1/2kg nghêu to còn vỏ
- 50g phô-mai nghiền nhỏ
- 2 lòng đỏ hột gà
- 50g bơ + 50g dầu ăn
- 1 hộp sữa tươi loại nhỏ ¼ lít
- 100g nấm rơm búp
- 2 con cua thịt
- 100g củ hành nhỏ + củ tỏi
- 3 muỗng xúp bột mì
- 1 củ khoai tây
- Tiêu + muối + bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá chép: bỏ da và xương, thái thật mỏng.

- Nấm rơm búp: xắt khoanh nhỏ (tai nấm xắt độ 4 khoanh) trụng sơ nước sôi có bỏ chút muối cho nấm rơm được giòn. Bắc chảo nóng, cho 1 muỗng xúp bơ vào, kế cho 1 muỗng cà phê hành tỏi bằm nhỏ vào cho thơm, cho nấm rơm vào xào sơ độ 10 phút cho nấm rơm được thơm ngon.

- Tôm: rửa sạch, lột vỏ, bỏ chỉ đen, xắt từng khoanh mỏng (nếu mua tôm đất hoặc tôm bạc, để nguyên con).

- Cua: rửa sạch, hấp chín gỡ lấy thịt.

- Nghêu: hấp chín, gỡ lấy thịt, xắt làm đôi, vỏ giữ lại.

- Củ hành + tỏi: lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, bằm nhỏ.

- Khoai tây: rửa sạch, luộc chín với chút muối, lột vỏ, xay nhuyễn.

2. Xào cá + tôm + cua + nghêu

Trộn cá + tôm + nghêu chung lại, ướp muối + tiêu + bột ngọt + 2 muỗng cà phê hành tỏi bằm nhỏ vào cho tôm cá được vừa ăn, để độ 15 phút cho tôm cá thấm gia vị.

- Bắc chảo nóng, cho 2 muỗng xúp bơ vào, kế cho 1 muỗng cà phê hành tỏi bằm nhỏ vào cho thơm, cho cá + tôm + nghêu vào xào, khi cá + tôm + nghêu chín thì cho thịt cua và nấm rơm vào, trộn đều, nêm lại cho vừa ăn nhắc xuống.

a. Cách làm khoai tây

Cho 100g nước lạnh vào soong, bắc lên bếp nấu sôi, cho 3 muỗng cà phê dầu ăn vào, kế cho 3 muỗng xúp bột mì đã rây sẵn vào, dùng đũa bếp quậy cho đều bột, bột chín, nhắc xuống, cho thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn hoặc bơ vào, trộn đều cho bột được láng, trộn khoai tây đã xay nhuyễn và 2 lòng đỏ hột gà vào luôn, nêm tiêu + muối cho hỗn hợp này được vừa ăn.

b. Làm xốt sữa tươi

Bắc chảo nóng, cho 1 muỗng xúp bơ vào, kế cho 1 muỗng cà phê hành tỏi bằm nhỏ vào cho thơm, cho 1 muỗng bột mì vào rang vàng, kế chế sữa tươi vào, quậy đều cho nước xốt hơi sền sệt và bột được chín là được, nêm tiêu + muối cho nước xốt được vừa ăn nhắc xuống.

c. Cách cho cá + tôm + nghêu + cua vào vỏ nghêu

Múc hỗn hợp cá + tôm + cua đã xào cho vào vỏ nghêu, trên chế xốt sữa tươi, sau cùng rắc phô mai nghiền nhỏ lên mặt nghêu, khoai tây tán nhuyễn cho vào túi vải, ở chót túi có để đuôi răng cưa tròn, thụt thành hoa xung quanh vỏ nghêu, đem nghêu đi đút lò, mặt nghêu chín vàng đều là được.

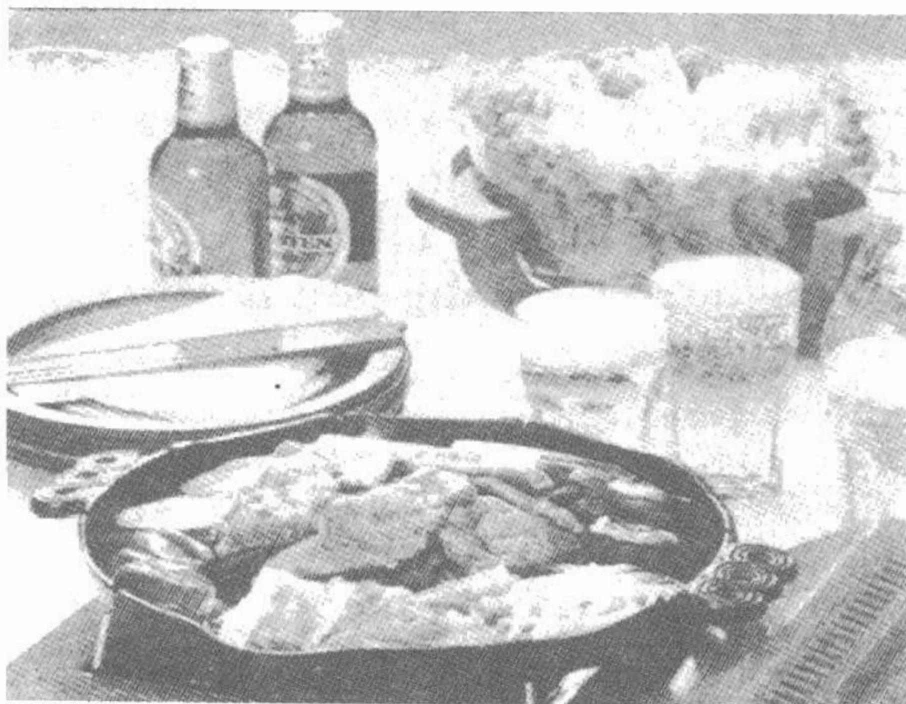
3. Cách dùng

Món này ăn nóng rất thơm ngon.



III/28. CÁC MÓN BA BA, RÙA

- *Ba ba hầm vụt*
- *Ba ba nấu chân giò*
- *Ba ba nấu đậu hũ chuối xanh*
- *Ba ba nướng chả*
- *Rùa cà ri*
- *Rùa khìa nước dừa*
- *Rùa hấp muối*
- *Rùa xào lăn*
- *Gỏi rùa xé phai*



* Ba Ba Hầm Vịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con ba ba 1kg
- ½ con vịt độ 600g
- 50g dầu ăn
- 2 củ cà rốt, 1 củ sắn
- 50g hạt sen khô
- 100g đậu phộng
- 20g nấm hương
- 10g nấm mèo
- 30g hành tỏi
- 1 củ gừng
- Rượu trắng
- Nước mắm, muối, tiêu, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hành, tỏi băm nhỏ.
- Củ sắn, cà rốt gọt vỏ, xắt miếng, tỉa hoa cho đẹp, chần nước sôi.
- Hạt sen + đậu phộng ngâm nước nóng, bóc vỏ, luộc chín.
- Nấm hương + nấm mèo ngâm rửa sạch, cắt bỏ chân, cắt miếng vừa.
- Gừng + rượu gừng giã nhuyễn vắt nước trộn với rượu trắng.
- Ba ba làm sạch sẽ, rửa bằng rượu gừng, lọc lấy thịt, chặt miếng vuông vừa ăn.
- Thịt vịt lóc bỏ xương, chặt miếng bằng miếng ba ba.
- Cả 2 thứ ướp với nước mắm + muối + tiêu + hành tỏi băm nhỏ.

2. Hầm ba ba + vịt

Xương vịt + xương ba ba nấu lấy nước dùng.

Cho dầu vào chảo, đợi nóng già, phi thơm hành + tỏi, bỏ thịt vịt + ba ba vào xào kỹ, tiếp đó là hạt sen + đậu phộng + nấm hương + nấm mèo, nêm mắm + muối + bột ngọt. Cho thịt vào nồi nước dùng xăm xắp, đun sôi, đậy nắp.

Thịt chín mềm cho củ sắn + cà rốt vào, đun mềm.

3. Trình bày

Múc thịt ra tô, trên rắc tiêu cho thơm, ăn nóng.

* Ba Ba Nấu Chân Giò

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con ba ba 1kg
- Chân giò heo quay 1/2kg
- 100g đậu phộng
- 500g dầu ăn - 30g nấm hương
- 300g củ ấu
- 30g hành + tỏi
- 200g bột đao
- Rượu trắng + Gừng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gừng giã nhuyễn, vắt lấy nước hòa vào rượu trắng.

- Hành + tỏi bằm nhỏ.

- Thịt ba ba làm sạch, rửa bằng nước gừng + rượu, chặt miếng vuông như quân cờ.

- Chân giò chặt miếng như ba ba.

- Cả 2 thứ ướp với nước mắm + muối + tiêu + hành tỏi bằm.

- Củ ấu luộc chín, bóc vỏ.

- Đậu phộng ngâm nước nóng, bóc vỏ, luộc chín.

- Nấm hương ngâm rửa sạch, cắt bỏ chân, nấm to cắt đôi.

- Bột đao hòa tan với một chút nước lã.

2. Nấu ba ba + chân giò

Cho dầu vào nồi đun nóng, phi thơm hành + tỏi. cho thịt ba ba + chân giò vào xào, đổ nước xâm xấp, đun sôi.

Thịt ba ba chín mềm thì cho đậu phộng + củ ấu + nấm hương vào, nêm nước mắm + muối + bột ngọt.

Cho bột đao hòa với nước lã vào nồi cho nước sánh lại, bột trong là được.

Ghi chú: Có thể dùng chân giò heo sống cạo rửa sạch, ướp muối + hành + tỏi + đường đem nướng hay chiên vàng. Nếu nướng thì vừa nướng vừa quết mỡ để khỏi cháy.

* Ba Ba Nấu Đậu Hũ - Chuối Xanh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con ba ba 1kg
- 10 trái chuối già còn sống
- 30g hành + tỏi
- 100g riềng - 50g nghệ
- Nước mắm, muối, tiêu
- 2 miếng đậu hũ trắng
- 100g dầu ăn
- 200g thịt ba chỉ
- 150g mẻ - 100g mắm tôm
- Hành, lá lốt (hay tía tô)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hành, tỏi băm nhỏ.

- Riềng, nghệ giã, vắt lấy nước.

- Mắm tôm - mẻ lọc bỏ bã.

- Ba ba chặt đầu, dội nước sôi, cọ rửa hết lớp màng, để lên thớt, dùng mũi dao rạch 1 đường xung quanh, mổ theo rìa mai, moi bỏ ruột (mổ khéo, đừng để vỡ ruột, ăn đau bụng). Xong lấy khăn sau sạch (không rửa), chặt thịt thành miếng có cạnh 4cm.

Thịt ba chỉ cạo rửa sạch, xắt miếng. Ba ba + thịt cùng ướp với hành, tỏi băm + nước riềng, nghệ + mắm tôm + mẻ + tiêu.

- Chuối xanh tước vỏ, cắt ra làm 4 khúc, mỗi khúc chẻ ra 4 miếng (chẻ dọc), ngâm vào nước có pha mẻ + muối.

- Đậu hũ cắt bằng miếng thịt heo, dày 1cm, chiên vàng.

2. Nấu ba ba

Cho dầu vào nồi, nóng già cho hành + tỏi phi thơm, cho 2 thứ thịt vào xào, nêm mắm + muối + tiêu, đổ nước ngập thịt đun sôi, đậy nắp. Thịt ba ba chín cho chuối + đậu hũ vào, đun tiếp cho chuối chín nhừ, nước cạn sâm sấp là được.

3. Trình bày

Múc ba ba ra tô, trên rắc hành + tía tô (lá lốt) thái nhỏ + tiêu. Ăn nóng.

* Ba Ba Nướng Chả

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con ba ba 1kg
- 30g nghệ - 100g mắm tôm
- 100g dầu ăn
- Thìa là, tía tô, rau thơm
- 50g riềng - 50g mẻ
- 2 củ sả
- 50g hành khô
- Tiêu, tỏi, ớt, chanh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nghệ + sả giã nhuyễn, vắt lấy nước.
- Mẻ + mắm tôm nghiền nát, lọc bỏ bã.
- Ớt + tỏi băm nhỏ.
- Thìa là + tía tô + rau thơm rửa sạch, để ráo.
- Hành khô thái mỏng, phi mỡ cho thơm.
- Ba ba làm sạch, lọc lấy thịt và phần mềm xung quanh mai. Xắt miếng mỏng, to bản, ướp với nước nghệ + sả, mẻ + mắm tôm đã lọc + ớt tỏi bằm nhỏ + tiêu.

2. Nướng thịt

Ghim thịt vào cây xiên tre vót nhọn đầu, nướng bếp than cho chín vàng thơm là được.

3. Trình bày

Gỡ thịt ra đĩa, tưới hành dầu phi thơm lên mặt, xung quanh xếp rau thơm + thìa là + tía tô.

Ăn nóng với nước mắm hoặc mắm tôm pha chanh + ớt + tỏi.

* Rùa Cà Ri

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con rùa - 1 trái dừa khô - 50g dầu ăn
- 10g bột cà ri
- Rau quế + tía tô
- Nước mắm + muối + tiêu + hành củ + chanh + ớt + tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hành + tỏi băm nhỏ.

- Dừa khô nạo vắt lấy 1 chén nước cốt + 1 tô nước dão.

- Rùa nướng chín, gỡ lấy thịt, chặt miếng có cạnh 4cm, ướp hành + tỏi bằm + nước mắm + tiêu + bột cà ri cho thấm.

- Rau quế + tía tô rửa sạch, xắt nhỏ.

2. Nấu cà ri

Cho dầu đun sôi, bỏ rùa vào chiên sơ qua, chế tô nước dão vào nấu sôi, nêm lại cho vừa ăn, đậy nắp đun riu riu.

Nước cạn gần hết thì cho chén nước cốt dừa vào, đun sôi một dạo.

3. Trình bày

Múc cà ri ra tô, rắc rau quế + tía tô + tiêu lên trên.

Ăn nóng với chanh + ớt.

* Rùa Khìa Nước Dừa

I. NGUYÊN LIỆU:

- Rùa 1 con - Dừa khô 1 trái
- Dầu ăn 50g - Bột cà ri 10g
- Nước mắm, muối, hạt tiêu, hành củ, rau quế, tía tô, chanh, ớt, tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Rùa nướng chín gỡ lấy thịt, chặt miếng bằng hộp quẹt. Ướp kỹ hành tỏi (bằm) nước mắm, muối, hạt tiêu và bột cà ri.

- Dừa khô nạo vắt lấy nước cốt và một tô nước dão.

- Bắc dầu lên bếp đun già bỏ rùa vô chiên sơ, chế nước dừa dão nấu sôi. Nêm vừa mắm, muối, tiêu rồi đậy nắp đun vừa lửa.

Khi nước cạn gần hết mới đổ nước cốt dừa, để sôi lại một lúc nêm cho vừa ăn.

Múc ra dĩa rắc rau quế và tía tô xắt nhỏ lên trên. Ăn nóng, có hạt tiêu, chanh, ớt để ăn thêm.

Yêu cầu thành phẩm

Nước khìa còn rất ít, dậy mùi nước dừa và rau thơm.

Rùa chặt miếng đều, màu vàng của cà ri hòa với màu trắng của nước dừa trông đẹp, vị béo, đậm đà.

* Rùa Hấp Muối

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con rùa - 1kg muối hột lớn
- Rau răm, rau thơm
- Khế, chuối chát, dưa leo
- Bánh tráng
- Nước mắm, đường, giấm
- Ớt, tỏi, chanh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khế + chuối + dưa leo rửa sạch, xắt lát mỏng.
- Rau sống + rau răm lặt rửa sạch, để ráo.
- Bánh tráng vẩy nước cho mềm.

2. Hấp rùa

Bỏ 1/2kg muối vào nồi, để rùa nằm ngửa trên muối, phủ 1/2kg muối còn lại lên trên, đậy nắp kín, đặt lên bếp than hồng.

Khi muối hột trong nồi nở thành muối bột là rùa đã chín.

Lấy rùa ra, gỡ lấy thịt.

3. Trình bày

Sắp thịt ra dĩa, khế + chuối + dưa leo mỗi thứ để 1 góc.

Sắp 1 dĩa bánh tráng + 1 dĩa rau sống, rau răm.

Người ăn tự cuốn bánh tráng với rau sống + khế + chuối + dưa + thịt, chấm nước mắm pha giấm + chanh + ớt + tỏi + đường.

Dùng nóng lúc thịt rùa vừa chín tới mới ngon.

* Rùa Xào Lăn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con rùa - 1 trái dừa khô
- 10g bột cà ri
- 100g đậu phộng rang
- Tỏi khô, ớt bột, lá lốt
- Nước mắm, muối, đường, hạt tiêu
- 100g dầu ăn
- 100g củ hành nhỏ
- 3 củ sả, 50g tương
- Bánh tráng mè nướng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rùa nướng chín, gỡ lấy thịt xắt miếng vừa ăn, ướp kỹ với nước mắm, muối, tiêu, đường và bột cà ri vào cho thấm.
- Dừa nạo, vắt lấy 1 miếng nước cốt + 1 chén nước dão.
- Sả xắt mỏng, bằm nhỏ.
- Tương hột giã nát.
- Đậu phộng bỏ vỏ, dâm nhỏ.
  Hành lột vỏ, để nguyên củ.
- Tỏi bằm nhỏ.
- Lá lốt xắt nhỏ để sẵn.

2. Xào rùa

Bắc dầu lên bếp, dầu sôi cho hành, tỏi, sả, phi vàng, cho thịt rùa vào xào săn, cho tương + ớt bột đảo đều, trút nước dừa dão vào, nêm mắm, muối, tiêu, đường.

Đợi nước cạn hết thì cho chén nước cốt dừa vào trộn đều, đợi sôi vài dạo, nhắc ra.

Múc thịt ra dĩa bàn, rắc lá lốt + đậu phộng lên trên.

3. Cách dùng

Ăn nóng với bánh tráng mè nướng.

* Gỏi Rùa Xé Phay

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con rùa
- 200g hành khô
- 100g đậu phộng
- 50g dầu ăn
- 150g kiệu chua
- Rau răm - Bánh phồng tôm
- Nước mắm, muối rang, bột ngọt, tiêu, giấm, đường, ớt.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Củ hành lột vỏ, xắt mỏng, phi vàng với dầu.

Kiệu chua xắt lát mỏng.

Đậu phộng rang chín, bóc vỏ, giã giập.

Rau răm rửa sạch, xắt nhỏ.

Ớt bằm nhỏ, ngâm giấm.

Bánh phồng tôm chiên vàng.

2. Trộn gỏi

Nướng rùa trên bếp lửa cho chín, đem ra lột lấy thịt.

Thịt rùa nguội, xé miếng nhỏ vừa ăn, cho vào thau trộn, nêm muối + nước mắm + tiêu + đường + bột ngọt + củ hành + kiệu + giấm ớt cho thấm đều.

3. Trình bày

Cho gỏi ra dĩa, rắc đậu phộng + rau răm + hành dầu phi lên trên, ăn kèm với bánh phồng tôm chiên.



III/ 29. CÁC MÓN ĐỒ NGUỘI

- *Bóng bì heo*
- *Pa tê gan*
- *Pa tê bọc bạc*
- *Pa tê gan kiểu Pháp*
- *Bát bửu*
- *Bì giòn*
- *Đồ nguội đặc biệt*
- *Giò heo ngũ sắc*
- *Giò heo rút xương*
- *Dăm bông (jam bon)*
- *Dăm bông gà*
- *Long phụng giao duyên*
- *Ngũ quả*
- *Tam bửu giò hoa*
- *Thịt ba chỉ*
- *Thịt thủ*
- *Xúc xích*
- *Xá xíu*
- *Thịt đông*



* Bóng Bì Heo

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 miếng da heo khô lớn	- Kim chỉ may
- ½ củ cà rốt loại vừa	- 400g giò sống
- 3 tai nấm mèo	- 1 hột vịt lạt
- 1 muỗng cà phê bột năn	- 100g jambon
- 0,5 mét vải mùng	- 200g da heo - Màu vàng
- 1 cục phèn chua	- 1 miếng nylon to

- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi + dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bóng bì: phèn chua giã nhỏ ngâm nước ấm cho bóng bì vào ngâm 15 phút, bóp nhè nhẹ, xả sạch, để ráo, dùng kim chỉ may lại thành túi hình chữ nhật dài 20cm ngang 15cm (khi may nhớ chừa lại 1 đầu để dồn thịt vào)

- Cà rốt: gọt vỏ bào mỏng thái sợi.

- Dầu phi tỏi.

- Nấm mèo: ngâm nước gọt chân thái sợi nhuyễn - dầu hoặc mỡ xào sơ.

- Hột vịt lạt: quậy tan rây lại, nêm chút tiêu + muối + bột ngọt + màu vàng vài giọt + 1 muỗng cà phê bột năn hòa với 1 muỗng cà phê nước lạnh, tráng mỏng hột vịt, thái sợi nhuyễn.

- Jambon: thái sợi nhuyễn.

- Lỗ tai heo: luộc chín thái sợi nhuyễn.

- Da heo: luộc chín thái sợi nhuyễn.

- Tỏi: đập giập giã nhuyễn.

2. Chế biến

- Trộn chung: giò sống + cà rốt + nấm mèo + hột vịt + jambon + lỗ tai heo + da heo + tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi trộn lại thật đều. Dồn nhân này vào túi bóng bì thật chặt, may kín lại thoa màu vàng vào da bóng. Bọc nylon vòng trên túi, kế đến quấn chặt vải mùng lại, dùng dây nylon cột chặt lại.

Xửng nước sôi cho bóng bì vào hấp 45 phút (khi hấp trở bóng bì 2 mặt cho chín đều).

- Khi bóng bì chín, lấy ra dội qua nước lạnh, cắt chỉ nylon, mở vải mùng và miếng nylon để bóng bì nguội cho vào tủ lạnh.

3. Cách dùng

- Món này dùng lạnh. Dùng với bánh mì muối tiêu chanh hoặc xì dầu ớt thái khoanh. Khi dùng cắt bóng bì ra từng khoanh mỏng khoảng 1,5cm.



* Patê Gan

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg gan bò
- 1/2kg gan heo - 100g mỡ thịt
- 250g thịt nạc
- 2 muỗng xúp bột năn
- 1 lá mỡ chài
- 100g củ hành nhỏ + 1 củ tỏi
- 2 lòng đỏ hột gà
- Muối, tiêu, bột ngọt, lá thơm.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gan bò + gan heo + thịt nạc: xắt mỏng, xay nhuyễn.

- Khi thịt và gan nhuyễn, cho củ hành + tỏi vào xay luôn cho thịt được thơm.

- Mỡ: xắt hột lựu nhỏ.

2. Chế biến

Cho thịt nạc + gan heo + gan bò + hành tỏi đã xay nhuyễn vào thau + 2 lòng đỏ hột gà quậy tan + mỡ xắt hạt lựu, rây 2 muỗng xúp bột năn vào, trộn đều, nêm muối + tiêu + bột ngọt, nướng thử xem vừa ăn là được.

Cách nướng

Trải miếng mỡ chài vào khuôn, múc nhân thịt và gan đổ vào, sấp lá thơm lên thịt, xếp phần dư của miếng mỡ chài lại, đem đút lò, patê chín, để nguội hôm sau ăn mới ngon.

3. Trình bày

Patê này thường ăn chung với bánh mì.

Yêu cầu kỹ thuật

- Patê thơm, ngon, chắc.

* Patê Bọc Bạc

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg bột mì
- 1/2kg thịt nạc
- 100g mỡ thịt
- 200g jambon
- 400g bơ - 4 trứng gà
- 100 bánh mì sandwich
- 3 tai nấm mèo
- 1 muỗng cà phê tiêu hột
- 1 muỗng xúp rượu
- Gia vị, ngò, cà, ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rây bột xuống bàn + 2 muỗng xúp dầu + 1 chút muối + 2 lòng đỏ trứng + 1 lít nước nhồi đều, vo tròn để chỗ mát ủ 25 phút, cán bột thành hình vuông dầy 1cm cho bơ vào trét đều gấp đôi lại, để nghỉ 10 phút nơi mát. Cán hình chữ nhật gấp 3, làm như vậy 3 lần nghỉ 20 phút.

Nhân

- Thịt bằm + jambon bằm + ruột bánh mì + rượu nêm gia vị cho vừa ăn + tiêu hột + nấm mèo xắt sợi.

- Mỡ luộc chín xắt sợi ướp đường + muối cho trong.

2. Chế biến

Cho bột vào khuôn thiếc có thoa bơ, dùng tăm xăm đều, cho nhân, một lớp mỡ, nhân trên cùng phủ bột cho kín thịt. Bột dư cán mỏng cắt sợi đan đường chéo lên trên, phết lòng đỏ trứng nướng vàng, cho chín.

3. Trình bày

Cho bột bánh ra dĩa, chung quanh rắc ngò. Điểm cà, ớt, tỉa hoa cho đẹp. Ăn nóng.

* Patê Gan Kiểu Pháp

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g gan heo	- 350g mỡ heo
- 1 củ hành tây	- 2 cái trứng - Muối
- 40g bột mì	- 1 muỗng cà phê gừng nhuyễn
- 200g crème đặc	- 400g mỡ chài để lót khuôn
- 10cl nước hầm	- 1 muỗng cà phê đinh hương nhuyễn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Dùng một con dao nhọn lột màng và những đường gân của gan một cách cẩn thận. Mỡ heo và gan thì cắt nhỏ, thái mỏng hành tây. Để mỡ và gan vào trong máy xay thịt xay với vỉ lỗ lớn, sau đó xay lại với vỉ lỗ nhỏ. Hành cũng xay như vậy. Để tất cả vào trong một cái tô, đậy lại để vào tủ lạnh.

2. Chế biến

Trộn bột với crème rồi đổ vào trong một cái soong với 10cl nước hầm, nấu vừa sôi. Dùng thìa gỗ đánh đều trong 2 phút để cho bột đặc sệt lại thành khối. Để nguội.

Đập trứng đổ chung vào và trộn đều với crème bột và gan xay. Nêm các gia vị: gừng, tiêu, đinh hương, và muối, sau đó trộn đều kỹ cho nhuyễn rồi nêm lại cho vừa ăn.

Chuẩn bị lò ở nhiệt độ 180°C. Để mỡ chài vào trong một cái khuôn bánh cake và để mỡ chài dư ra khỏi miếng khuôn một ít. Sau đó đổ hỗn hợp gan xay vào khuôn. San đều mặt khuôn và đổ gần đầy khuôn cho hỗn hợp xuống đều rồi úp mỡ chài kín mặt.

Đậy khuôn bằng miếng giấy nhôm và bọc kín các cạnh. Đặt khuôn vào trong một cái khay rồi đổ nước nóng vào khay ngập cho đến nửa khuôn. Sau đó để khay vào trong lò nướng, nướng khoảng 1h30'. Dùng tăm xăm đều để cho hơi nước thoát ra ngoài. Lấy khuôn ra khỏi lò, để nguội bỏ vào tủ lạnh 6 giờ, sau đó mới trút ra khỏi khuôn.

3. Cách dùng

Món này có thể ăn kèm với cá hộp xay hoặc cà chua tươi.

* Bát Bửu (dạng con Công)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 100g chả lụa - 100g dăm bông
- 100g xúc xích - 100g thịt heo giò rút xương
- 3 củ cà rốt + 4 lá dương xỉ + 1 trái khóm
- 200g dưa chua ngâm giấm + đường
- 10 trái sơri + 10 trái nho + 1 trái dưa chuột
- 100g xốt mayonnaise (xốt dầu trứng)
- 1 cà chua + 2 ớt + 1 ớt hiểm + 12 trứng cút
- 1 hột vịt lạt + vài giọt màu vàng + 1 muỗng cà phê bột năn
- 3 nem chua + 12 cuộn chả giò + tăm tre

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Chả lụa + jambon + thịt nguội: xắt hình tam giác cạnh độ 5cm.
- Xúc xích: xắt mỏng khoanh tròn dày 3 ly.
- Cà rốt: tỉa hoa ngâm giấm + đường, còn lại 1 củ tỉa đầu công.
- Sơri: rửa sạch, trình bày.
- Nho: rửa sạch, trình bày.
- Khóm: gọt sạch, tỉa mắt khóm.
- Lá dương xỉ: rửa sạch, để ráo trình bày.
- Dưa chuột: thái mỏng, tỉa hoa.
- Cà: tỉa hoa.
- Ớt: 1 trái tỉa hoa, 1 trái làm chóp con công.
- Trứng cút: luộc chín, tỉa hoa.
- Hột vịt lạt: quậy tan rây lại nêm tiêu muối + bột ngọt + vài giọt màu vàng + 1 muỗng cà phê bột năn hòa 1 muỗng cà phê nước lạnh tráng mỏng quấn cổ con công cho đẹp.
- Nem chua: bóc vỏ, cắt đôi.
- Chả giò: cuốn vừa ăn, đừng to quá.

2. Chế biến

Để trái khóm nằm theo chiều dài của dĩa oval (dưới trái khóm lót dưa chua bào mỏng) đuôi khóm ghim vào sơri + nho tươi, đầu khóm để đầu công (bằng củ cà rốt tỉa đầu công), gắn ớt hiểm làm mỏ + 2 hột tiêu đen làm mắt, hột vịt tráng mỏng quấn làm khăn quàng cổ của công. Thân con công dùng tăm tre ghim các thịt nguội nem + chả lụa + jambon + dưa chua tỉa hoa, xung quanh con công xếp chả giò xen kẽ thịt nguội.

3. Trình bày

Xếp con công vào dĩa oval, cho ra dáng công đang xòe cánh. Món này dùng lạnh với xì dầu + ớt xắt khoanh.

* Bì Giòn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg da heo
- 1 muỗng cà phê tiêu
- 150g thịt nạc lưng
- 1 muỗng cà phê muối
- 4 củ hành tím - 4 tép tỏi
- 2 muỗng cà phê dầu ăn
- ½ muỗng cà phê bột ngọt
- 6 miếng lá chuối (25cmx30cm)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Da heo: lựa miếng da dày và trắng sạch, không còn lông, rửa sạch, cho vào soong đổ ngập nước, nấu sôi, để lửa riu riu đến khi da chín mềm.

- Vớt ra thái xéo mỏng.

- Thịt nạc lưng: luộc chín, xắt sợi lớn gấp đôi cọng giá.

- Hành + tỏi: lột vỏ, rửa sạch, băm thật nhuyễn.

2. Chế biến

- Để chảo nóng, cho 2 muỗng cà phê dầu ăn vào, phi hành tỏi thơm, cho da heo và thịt vào, đảo thật nhiều cho da heo ra nhựa và không dính chảo, nêm muối + tiêu + bột ngọt + đường vừa ăn. Dùng đũa trộn đều đến khi dính đũa là được.

Trải mấy miếng lá chuối cho chồng lên nhau, đừng để thấy rách. Dùng muỗng múc da heo để vào giữa lá chuối, ngay khi da còn nóng, kéo banh ra cho có chiều dài.

- Cuốn lá chuối lại thật chặt, xếp lá ở hai đầu vào. Dùng chỉ cô-tông buộc lại thật chặt cho nhựa da dính vào nhau.

3. Cách dùng

- Có thể ăn sau khi bó xong độ 4 giờ.

- Ăn lạnh càng ngon.

* Đồ Nguội Đặc Biệt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 bao tử heo
- 2 cật heo - 16 trứng cút
- 300g tôm bạc thẻ
- Xì dầu, dầu mè, dầu ăn
- Thuốc tiêu mặn
- Muối + tiêu + bột ngọt
- 1 tim heo - 1 lưỡi heo
- 50g dăm bông
- ½ con gà
- 2 hột vịt bắc thảo
- 200g xà lách Đà Lạt
- Bột năn - Rượu thơm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bao tử: Cho vào 1 muỗng xúp bột năn + 1 muỗng xúp rượu thơm + ½ muỗng cà phê thuốc tiêu mặn, bóp bao tử cho thật kỹ, lộn đi lộn lại, rửa lại nhiều lần cho thật sạch. Trụng sơ bao tử vào nước sôi. Cạo rửa lại cho bao tử hết mùi hôi.

- Để bao tử vào soong, đổ vào ½ lít nước + 1 muỗng rượu thơm + ½ muỗng cà phê muối, luộc cho bao tử chín mềm, vớt ra.

- Tim heo: Rửa sạch, bổ đôi trụng qua nước sôi.

- Lưỡi heo: Trụng qua nước sôi, cạo liền, rửa sạch, lấy cây que xiên qua cho lưỡi heo được thẳng.

- Cật heo: Bổ đôi, lạng bỏ lõm trắng ở trong, rửa sạch, ngâm cật trong nước giấm có bỏ chút muối (nước giấm, nêm chua chua là được) hoặc ngâm cật trong rượu chát trắng cho cật bớt tanh cũng được, ngâm cật độ ½ giờ, vớt ra, rửa lại cho sạch.

- Dăm-bông: Xắt ra từng miếng hình tam giác cạnh độ 4cm (hoặc xắt ra hình gì tùy thích).

- Tôm bạc thẻ: Rửa sạch luộc với chút muối và rượu cho tôm được đỏ. Tôm chín, lột vỏ, xong chẻ làm đôi theo chiều dọc của tôm, ngâm tôm trong 1/5 chén giấm + 1/5 chén nước + 100g đường.

- Trứng cút: Luộc chín, lột vỏ.

- Luộc tim + lưỡi + cật: Cho tim + lưỡi + cật vào một cái soong. Cho vào đấy: 1 muỗng cà phê muối + 1 muỗng xúp rượu thơm + ½ muỗng cà phê bột ngọt, đổ nước vào cho ngập thịt, luộc chừng 1 giờ cho các thứ hơi mềm, vớt ra.

2. Chế biến

- Lấy một cái soong, cho vào đấy: 1 lít nước + 20g gồm 3 thứ: quế chi + đinh hương + hồi hương + 1 muỗng cà phê nước màu dừa + ½ muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng xúp rượu trắng + 1 muỗng xúp xì dầu + 1 muỗng cà phê đường, bắc lên bếp nấu cho sôi kỹ, xong cho ½ con gà vào luộc cho chín, gà chín vớt ra, xắt lấy thịt có bản bằng 2 ngón tay. Xong cho bao tử + lưỡi + tim + cật vào luộc lại với nước phá lấu độ chừng 10 phút, vớt ra.

- Lấy 1 muỗng xúp dầu ăn + 1 muỗng cà phê dầu mè trộn đều, phết lên các thứ vừa luộc cho thơm và láng, xong lạng mỏng các thứ, xắt ra từng miếng bằng 2 ngón tay.

- Cho vào nước phá lấu ½ muỗng xúp bột năn hòa với 2 muỗng xúp nước lạnh cho nước phá lấu được sanh sánh.

- Lường độ 6 muỗng xúp nước phá lấu + 1/3 muỗng cà phê bột ngọt + 2 muỗng cà phê xì dầu + 1 chút tiêu + muối, trộn đều, tưới lên thịt vừa xắt cho thịt được thơm ngon.

3. Trình bày

- Cho xà lách vào giữa dĩa hình bầu dục, trên sắp xen kẽ các thứ, bao tử + tim + lưỡi + cật + tôm + thịt gà, chung quanh dĩa để dăm-bông + hột vịt bắc thảo + trứng cút xen kẽ.

Món này ăn chung với nước phá lấu rất ngon.

* Giò Hoa Ngũ Sắc

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 hột vịt lạt
- 5 hột vịt muối
- 700g giò sống
- 5 tai nấm mèo
- Vài giọt màu vàng
- 1 muỗng cà phê bột năn
- 200g da heo
- 8 miếng lá chuối loại vừa

- ½ củ cà rốt loại vừa
- Dây lát cột hoặc dây nylon
- 1 miếng nylon dài 30cm, ngang 20cm
- Gia vị: 1 muỗng xúp dầu ăn
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + 1 củ tỏi
- 100g dưa chua + củ cải đỏ + củ cải trắng
- Ngò, 1 cà, 1 trái ớt, 20 viên tiêu sọ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hột vịt lạt: quậy tan, rây lại cho vài giọt màu vàng, nêm chút tiêu + muối + bột ngọt + bột năn hòa muỗng cà phê nước lạnh, tráng mỏng.
- Giò sống: nêm ¼ muỗng cà phê tiêu xay + 1 muỗng cà phê bột ngọt.
- Hột vịt muối: lấy lòng đỏ cắt đôi.
- Nấm mèo: ngâm nước gọt chân thái sợi. Dầu phi tỏi băm xào sơ nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt.
- Cà rốt: gọt vỏ, thái mỏng xắt sợi xào sơ nêm giống nấm mèo.
- Lá chuối: phơi 1 nắng cho hơi héo hoặc ủ 1 đêm.
- Tỏi: giã nhuyễn, cà: tỉa hoa, ớt: tỉa hoa.
- Da heo: luộc chín, lạn xéo mỏng dài 5cm - 6cm, ngang 2cm.

2. Chế biến

Trải lá chuối lên thớt (trải như gói bánh tét) kế đến miếng nylon, đến hột vịt tráng mỏng, dùng muỗng trét giò sống lên đều miếng hột vịt, thoa dầu cho giò sống được bóng đẹp. Rải đều lên giò sống một hỗn hợp: 1 muỗng cà phê tỏi bằm + tiêu sọ + ½ muỗng cà phê tiêu xay + ½ muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng xúp đường. Xếp lòng đỏ hột vịt muối ở giữa, xung quanh xếp da heo + cà rốt + nấm mèo. Xen kẽ đến hết. Cuốn miếng hột vịt tròn lại, kế đến miếng nylon, sau cùng là lá chuối, dùng dây cột lại chặt như gói bánh tét. Đem hấp cách thủy 45 phút. Để nguội cho giò hoa vào tủ lạnh.

3. Trình bày

Cắt giò hoa ra từng khoanh mỏng dày khoảng 0,5cm. Xếp chung quanh dĩa xen kẽ dưa chua, cà rốt đỏ và củ cải trắng. Rải ngò xen kẽ cà + ớt tỉa hoa. Món này dùng lạnh với xì dầu và ớt thái mỏng.

* *Giò Heo Rút Xương*

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 cái giò heo, lựa giò trước (độ 2kg).
- 150g thịt nạc bắp đùi - 100g mỡ thịt
- 200g da heo - Vải một miếng vuông 7 tấc
- 10g tiêu sọ để nguyên hột đem rang cho thơm
- Đường, tiêu xay, nước tương, bột ngọt, tỏi, tiêu hột, muối.
- Dây lát để cột - 2 muỗng cà phê muối diêm
- 2 muỗng cà phê rượu thơm (mua rượu trắng + đinh hương + quế + hồi hương để làm rượu thơm).

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Giò heo: Cạo sạch, rút xương. Bắt đầu lòn dao nhỏ từ mép chặt đến móng heo, chặt lấy xương giò heo ra chừa da và mỡ lại.

- Thịt dính vào xương heo lóc ra hết, xắt thành khối to bằng ngón chân cái.

- Mỡ thịt: Luộc sơ, xắt hột lựu, ướp với 1 muỗng xúp đường để nơi có gió độ ½ giờ cho mỡ trong.

- Thịt nạc đùi: Xắt như thịt giò heo.

- Da heo: Luộc sơ, xắt mỏng.

- Đinh hương + quế + hồi hương giã nhuyễn cho vào chai, chế rượu trắng vào cho ngập, để độ 1 tuần lễ cho ra chất thơm (gọi là rượu thơm hoặc rượu mai quế lộ).

- Cho da heo + mỡ thịt + thịt nạc đùi + thịt giò heo + nêm tiêu hột + tiêu xay + tỏi xắt lát và tỏi giã nhỏ + bột ngọt + muối + nước tương, muối diêm + rượu thơm, trộn đều, ướp độ 1 giờ cho thịt thấm gia vị.

2. Chế biến

- Dồn thịt này vào giò heo, may chặt, bó vải mỏng quanh giò heo cho chặt, cột dây lát đem hấp độ 2 giờ, giò sẽ chín, khi hấp để lửa vừa và hấp độ 15 phút, nhớ xả hơi, khi hấp nên dùng kim to xăm đều vào giò heo kẻo giò heo bị bể.

- Giò chín, để nguội, ngày hôm sau ăn được.

3. Cách dùng

Khi ăn xắt từng lát mỏng dày độ 5 ly.

* Dăm Bông (Jambon)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt nạc thăn hoặc thịt đùi
- 1 muỗng cà phê muối diêm
- 200g da heo
- 2 muỗng xúp nước tỏi
- 2 muỗng xúp xì dầu
- 2 muỗng xúp muối bọt
- 1 muỗng xúp tiêu sọ + 1 muỗng cà phê tiêu xay
- 1 muỗng xúp bột ngọt + 1 muỗng xúp đường
- 1 miếng da heo dài 21cm, ngang 28cm
- Kim chỉ may - màu cam - vải mùng 0.5cm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt: Lau khô, xắt miếng lớn dài 5cm, ngang 3cm.

Ướp: Muối + muối diêm trong 3 giờ.

Ướp tiếp tục tỏi giã thật nhuyễn + đường + xì dầu + bột ngọt + tiêu xay + muối, để thịt thấm độ một ngày.

- Da heo: (200g) luộc chín, xay nhuyễn trộn vào thịt để một giờ.

- Da heo miếng: Dùng dùi xăm lỗ, dùng kim chỉ may lại thành túi.

2. Chế biến

Dồn thịt xen kẽ da heo + tiêu sọ thật chặt, may lại đem hấp độ năm phút, lấy ra xăm đều, bọc vải mùng thật chặt đem cột dây lại hấp tiếp khoảng 1 giờ 30 phút. Thịt chín lấy ra để hơi nguội, mở vải mùng, rửa sạch qua nước lạnh thoa màu cam cho vào tủ lạnh.

3. Trình bày

Xắt jambon ra từng lát vừa ăn, xếp chung quanh dĩa, ở giữa để dưa leo + cà thái mỏng xen kẽ kiệu + ngò.

Món này dùng với bánh mì + muối + tiêu hoặc xì dầu. Có thể luộc thêm trứng gà và trứng cút để trang hoàng cho dĩa jambon có thêm màu sắc đẹp.

* Dăm Bông Gà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 con gà mái dầu khoảng 1,7kg đến 1,9kg
- 600g thịt nạc đùi thật tươi
- 150g da heo
- 1 muỗng xúp tiêu sọ
- 2 muỗng xúp rượu đế
- 1 muỗng xúp rượu ngũ vị hương
- 1 gói màu vàng
- 3 muỗng cà phê muối diêm
- 1 củ cải trắng
- 2 cây xà lách Đà Lạt
- 1 củ cải đỏ
- Hành tỏi - Tăm tre
- 2 trái ớt đỏ - gia vị

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc đùi cắt làm 3 miếng to, lấy thớt dằn lên cho chảy bớt máu ra, quậy 3 muỗng cà phê muối diêm - 2 muỗng xúp rượu đế, 1 muỗng cà phê muối, quậy đều cho tan, dùng kim tiêm rút nước này tiêm vào thịt cho đều, để 2 giờ cho thấm, xong cho vào ngăn đá tủ lạnh một đêm cho thịt đỏ.
- Da heo luộc chín, rửa sạch, để ráo, lạng mỏng, xắt sợi nhuyễn.
- Hành, tỏi bằm nhuyễn, phi thơm, khoảng 2 muỗng xúp mỡ gà thắng.

Gà mổ moi, rút từ phao câu rút lên 2 đùi gà, rút từ từ lên lưng, đến cánh gà và tới cổ gà, chặt ngang cổ gà, rút xương cánh một đoạn và xương đùi gà ra, xong lóc bớt thịt gà ra.

2. Chế biến

Da gà rút xương ra xong để ráo, ướp gia vị + 1 muỗng xúp hành tỏi phi + 1 muỗng xúp rượu ngũ vị hương, ướp đều bên trong da gà cho thấm.

Thịt gà lóc ra xắt hạt lựu cho vô thau + da heo đã xắt sợi nhuyễn + thịt heo + gia vị + 1 muỗng xúp rượu ngũ vị hương + 1 muỗng xúp hành tỏi phi + 1 muỗng xúp tiêu hột, trộn đều. Cho nhân này vào da gà, đem hấp khoảng một giờ, gà chín lấy ra, thoa màu vàng, xong thoa mỡ gà hoặc bơ lên cho vào tủ lạnh hôm sau dùng.

3. Trình bày

Dĩa lót xà lách, cắt gà làm 3 theo chiều dọc, xong xắt lại theo chiều ngang, miếng vừa ăn. Lấy tăm ghim lại nguyên dạng con gà, gắn đầu và cánh vào, trên để bông hoa cho đẹp. Dùng với bánh mì và nước tương + ớt xắt khoanh.

** Ghi chú*

Khi hấp nhớ xả hơi và xăm thường xuyên vài lần đầu để gà không bị bể.

* Long Phụng Giao Duyên

I. NGUYÊN LIỆU:

* *Đầu và vẩy rồng:*	- 1 đầu tôm càng + sơri 10 trái	
* *Đầu phượng:*	- 1 đầu gà - 15 trứng cút	- 200g chả lụa
* *Mình phượng:*	- 50g xúc xích	- 100g jambon
	- ¼ trái khóm	- Ngò, 2 trái cà, 4 trái ớt
* *Thân rồng:*	- 2 hột vịt bắc thảo	- 200g chả quế
	- 100g giò heo rút xương (đồ nguội)	
	- 2 củ cà rốt - 2 củ cải trắng - 100g kiệu	

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đầu tôm: luộc chín, xếp ngược chiều với đầu phượng.
- Sơ ri: rửa sạch, xếp chung quanh đầu rồng.
- Đầu phượng: đầu gà, luộc chín.
- Trứng cút: luộc chín tỉa hoa răng cưa.
- Chả lụa: thái mỏng.
- Xúc xích: thái mỏng.
- Jambon: thái mỏng.
- Khóm: xắt hình tam giác.
- Cà: tỉa hoa.
- Ớt: 2 trái tỉa hoa, 2 trái thái xéo mỏng.

* *Thân rồng*

- Hột vịt bắc thảo: bỏ vỏ, xắt mỏng.
- Chả quế: thái sợi dài 6cm, xắt mỏng.
- Giò heo rút xương: thái mỏng.
- Củ cải trắng + cà rốt: bào sợi bóp muối xả sạch, ngâm giấm + đường.
- Kiệu: thái đôi.

2. Trình bày

Cho dưa chua + kiệu xếp xung quanh đĩa, để đầu tôm ngược chiều đầu gà, lần lượt xếp chả lụa, jambon xen kẽ đầu gà, trên cùng để khóm + trứng cút + ớt xắt khoanh, chung quanh đầu gà xếp trứng cút tỉa hoa.

Bên đầu tôm (rồng) xếp hột vịt bắc thảo + xúc xích + chả quế xếp xoay vòng tròn như đuôi rồng đang vẫy. Xen kẽ ngò + cà ớt tỉa hoa.

Món này dùng với xốt mayonnaise ăn với xì dầu + ớt xắt khoanh. Dùng lạnh.

* *Cách đánh xốt*

Một lòng đỏ hột gà cho vào chén, dùng đũa quậy một chiều đều tay, rưới từ từ dầu ăn vào quậy liên tục đến khi xốt đặc lại là được (30g dầu) + bột ngọt + muối + chút tiêu sọ rang sơ giã thật nhuyễn.

* Ngũ Quả

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 con mực nang lớn bằng bàn tay - 100g giò sống
- 50g tôm thẻ - 50g mỡ - Một ít bún tàu
- 4 tai nấm mèo - Màu gạch tôm - 1 tép poireau
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt

- Trái mãng cầu:

- 1 củ khoai môn thật to - 250g giò sống
- 1 trứng vịt - Một chút nước màu dừa
- Một chút màu xanh lá cây
- 1 nhánh mãng cầu xiêm hay nhánh mai

- Nải chuối:

- 13 con mực sống - 100g giò sống - 1 củ cà rốt
- 2 muỗng dầu ăn - 13 cuống ớt - Cùi chuối
- 13 cây ghim tre vót 2 đầu nhọn, kim chỉ.

- Nho:

- 1 khúc phèo heo non 2m - 500g thịt nạc dăm
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt
- 1 củ dền hay lá cẩm - Một chút màu tím
- 1 muỗng cà phê rượu thơm - 2 râu mướp
- 2 lá nho hay lá mướp nhỏ

- Mận và quít:

- 500g tôm làm chả hay giò sống - 3 nhánh cây chanh
- Hành, tỏi băm nhỏ phi thơm - 5 trái cà chua lớn
- 2 lòng đỏ trứng vịt, chút bột năn - Một chút màu đỏ
- 1 muỗng cà phê dầu mè

- Vật liệu làm xốt:

- 1 bịch nước dừa - 1 bịch cà màu
- 30g tương xí muội - 1 muỗng canh bột năn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Trái thơm thực hiện như mực nhồi dạng trái thơm.

- Khoai môn gọt vỏ nấu chín. Mực ống làm sạch, cắt trên đầu nhọn một chút. Râu mực băm nhuyễn. Cà rốt xắt hạt lựu, luộc sơ. Tăm tre chẻ nhỏ, cắt ngắn. Cuống ớt cắt ngắn ghim tăm tre vào. Cùi chuối ghim tăm tre vót nhọn 2 đầu theo mấy cuống trái chuối. Ruột non cạo rửa sạch, rửa lại bằng nước muối, xả cho hết mặn. Hành tỏi băm nhỏ phi thơm. Củ dền xắt sợi, nấu cho ra nước khoảng ½ chén. Cà rốt tỉa hoa hồng.

2. Chế biến

Giò sống + hành tỏi phi thơm quậy đều, cho tiêu vào nặn mận và quít. Lấy giò sống bao kín củ khoai môn, nặn gai mãng cầu. Trộn giò sống, hành tỏi phi, râu mực, cà rốt, hành tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, 1 lòng trắng trứng trộn đều. Dồn nhân vào con mực may lại. Cho trái mãng cầu, chuối, quít

vào xửng hấp 30 phút. Một lòng đỏ hột gà quậy đều, cho thêm một chút màu xanh lá cây vào. Lấy cọ phết cho đều lên trái mãng cầu, đợi trứng khô lấy ra. Ba lòng đỏ trứng quậy đều hòa với 1 muỗng cà phê xốt bột năn , 1 muỗng cà phê dầu mè để vào. Ghim quít và thơm vào chiếc đũa lăn vào lòng đỏ trứng hơ vào lửa than (lửa vừa, hơ cao lên, lăn tròn) cho trứng khô, hơ lại cho trứng thật khô, lấy ra.

Hành tỏi phi, rượu thơm, muối, tiêu, đường, bột ngọt cho vào nhân trộn đều, nêm nếm vừa ăn. Lấy quặng dồn thịt vào ruột heo, cột từng khúc (đừng dồn đầy vì thịt còn nở) như trái nho, lấy bàn xăm xăm đều. Bắc chảo cho 3 muỗng canh dầu vào, đập 2 tép tỏi vào, cho ruột heo làm nho vào trở đều. Nước củ dền hòa chút màu tím cho vào, trở trái nho cho đều, nhắc xuống để ra dĩa phết một lớp dầu lên. Làm xốt giống bài "Đôi thơm vàng".

3. Trình bày

Sắp nải chuối vào dĩa tròn, phía sau bày trái thơm, trái mãng cầu ghim lá lên. Ở giữa để chùm nho, lá mướp, râu mướp bày trên chùm nho. Mận và quít có lá xếp xen kẽ. Hoa hồng sắp đều trong dĩa, lá hồng tỉa bằng poireau.

* Tam Bửu Giò Hoa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 hột vịt lạt + vài giọt màu vàng + 1 muỗng cà phê bột năn , quậy 2 muỗng cà phê nước lạnh.
- 300g giò sống - 200g da heo - 4 hột vịt muối
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + 4 tép tỏi + dầu ăn
- Lá chuối - dây nylon cột hoặc dây lát.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hột vịt: quậy tan, rây lại nêm chút tiêu + muối + bột ngọt + màu vàng + bột năn quậy tan tráng mỏng.
- Da heo: luộc chín, thái sợi nhuyễn.
- Hột vịt muối: luộc chín, lấy lòng đỏ mài nhuyễn hoặc để nguyên hột lòng đỏ.
- Tỏi: bằm nhuyễn, phi vàng.
- Lá chuối: phơi 1 nắng hoặc trụng nước sôi.

2. Chế biến

- Trải miếng lá chuối, 2 đầu đâu lại, kế đến miếng nylon, kế đến bề trái miếng hột vịt.
- Trét giò sống lên, dùng muỗng thoa dầu tán mỏng rải tiêu + tiêu sọ + bột ngọt + tỏi phi. Kế đến rải da heo đều, kế đến để hột vịt mài nhuyễn từng khúm.

Cuộn tròn miếng hột vịt lạt lại. Kế đến miếng nylon, lá chuối. Dùng dây cột chặt 2 đầu, và cột phần giữa. Xửng nước sôi đem hấp 30 phút.

- Giò hoa chín lấy ra để nguội cho vào tủ lạnh.

3. Cách dùng

- Khi dùng bỏ lá chuối, miếng nylon ra, thái khoanh 1cm.

- Dùng chung với đồ chua + kiệu.
- Dọn kèm muối tiêu chanh hoặc xì dầu ớt thái khoanh.

* Thịt Ba Chỉ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt ba rọi (2 mỡ, 3 nạc) mỏng, đừng lựa loại dày
- 1 chén muối lựa loại chén vừa
- 1 muỗng xúp bột ngọt
- 1 muỗng xúp ngũ vị hương
- Dây lát cột
- 1 muỗng xúp đinh hồi quế
- 1 muỗng xúp tỏi băm
- ½ muỗng cà phê màu gạch tôm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thịt: rửa sạch, để ráo. Ướp thịt: màu gạch tôm cho vài giọt nước vào quậy tan, thoa bên ngoài da, thoa 2 đến 3 lần cho màu thấm vào da thịt. Ướp tiếp tục: muối + tỏi băm + ngũ vị hương. Cho thịt ngâm vào nước lạnh xăm xấp mặt thịt, ngâm khoảng 1 giờ 30 phút.

- Đinh hồi quế: rang sơ.

2. Chế biến

Vớt thịt ra nồi khác, lấy ½ nước ngâm thịt (phần trên mặt) rây lại + bột ngọt + đinh hồi quế. Cho thịt vào luộc 1 giờ, trở thịt thường xuyên (cuộn tròn thịt lại, dùng dây lát cột chặt lại) thịt chín vớt ra để nguội cho vào tủ lạnh.

3. Cách dùng

Khi dùng thái thịt mỏng. Món này dùng với bánh mì, xì dầu, ớt thái mỏng hoặc muối tiêu.

* Thịt Thủ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g giò sống
- 3 lỗ tai heo vừa, cắt bỏ hết phần mỡ
- 1 xấp lá chuối
- 2 chiếc lạp xưởng
- 10 tai nấm mèo
- 1 muỗng xúp rượu ngũ vị hương
- Hành, tỏi - Gia vị
- ½ muỗng cà phê phèn chua
- Dây lát
- 1 muỗng xúp tiêu sọ

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Lỗ tai cạo rửa sạch để ráo, đem luộc chín, lấy ra rửa sạch ngâm nước phèn chua cho trắng, xong xả sạch, để ráo, xắt mỏng.

- Bắc chảo phi hành tỏi cho thơm, vớt ra chén, cho thịt vào trộn đều, xong cho 2 muỗng cà phê muối, 2 muỗng cà phê đường, 1 muỗng cà phê bột ngọt, ½ muỗng xúp tiêu sọ, 1 muỗng cà phê tiêu sọ xay + nấm mèo xắt sợi nhuyễn + lạp xưởng xắt mỏng + hành tỏi phi + rượu ngũ vị hương trộn đều nhắc xuống, cho vào thau giò sống trộn đều.

- Lá chuối lau sạch sắp miếng dọc miếng ngang, cho thịt vào gói lại như đòn bánh tét, đem hấp 1 giờ cho chín, để nguội cho vào tủ lạnh hôm sau dùng.

* Xúc Xích

I. NGUYÊN LIỆU:

- 100g ruột heo - 1/2kg thịt heo nạc
- 100g mỡ gáy - 10g tiêu sọ
- 50g muối - 100g da heo - 1 củ tỏi
- 1 ít màu đỏ - 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 50g đường - ¼ muỗng cà phê muối diêm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ruột cạo rửa sạch ngâm muối phèn cho hết mùi hôi treo ráo nước.

- Thịt rửa sạch lau khô, xắt miếng mỏng xay to 5 ly ướp tỏi giã nhuyễn, muối, muối diêm, tiêu xay, bột ngọt, đường, một ít màu đỏ, ướp 30 phút cho thịt thấm đều.

2. Chế biến

- Da heo luộc mềm xắt hạt lựu trộn với thịt.

- Mỡ trụng sơ, để ráo trộn với thịt nêm lại. Dồn thịt vào ruột heo cho đều.

- Hấp chín thỉnh thoảng xâm đều.

- Nướng lại cho vàng thơm (đừng nướng lâu bị khô).

3. Cách dùng

- Để nguội bảo quản ở nhiệt độ lạnh.

* Yêu cầu kỹ thuật

Xúc xích đỏ, chắc, thơm ngon, vừa ăn.

* Xá Xíu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g thịt heo nạc - 1 muỗng rượu mai quế lộ
- 1 muỗng cà phê bột ngọt - 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê muối - ½ muỗng cà phê tiêu
- Dưa chuột, cà rốt, xà lách (để trình bày)
- Vài giọt màu đỏ - 1 củ hành nhỏ - 1 muỗng dầu mè

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cách làm rượu mai quế lộ: Mua đinh hương + hồi hương + quế + rượu trắng cho chung vào chai đậy nút lại độ 1 tuần, rượu sẽ có mùi thơm.

- Thịt mua về rửa sạch, cắt thịt theo chiều dọc của thớ thịt độ 3 tấc (cho dễ thấm rượu).

- Ướp thịt với muối + đường + bột ngọt + tiêu + củ hành giã nhỏ + rượu + màu cho thật thấm (độ 1 giờ).

- Dùng móc sắt móc từng miếng thịt một.

2. Cách nướng

- Cho thịt vào lò nướng, nhớ để khuôn hoặc dĩa nhôm phía dưới để hứng nước thịt. Nướng hoặc đút lò khoảng 30 phút (khi thấy các cạnh thịt vừa cháy xém cạnh), dùng nĩa châm vào thịt, nếu không thấy nước máu chảy là thịt chín.

Quay thịt vàng phết dầu mè lên thịt.

3. Trình bày

Dưa chuột bổ đôi, thái xéo lót phía dưới dĩa, bên trên xếp thịt đã thái mỏng theo thớ ngang, xung quanh có thể xếp thêm cà rốt tỉa hoa và ớt.

* *Thịt Đông*

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 giò heo trước độ 1kg - 200g da heo
- 100g cà rốt - 10g rau câu (thạch)
- Bột ngọt, tiêu, muối, nước mắm
- 50g đậu Hà Lan trái + một chút thuốc tiêu mặn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Giò heo: Cạo rửa sạch, cho vào soong, đổ nước ngập giò, nấu cho nước nóng già, bắc xuống, đổ hết nước. Cho nước lạnh vào ngập giò, nấu chín, vớt giò ra, xắt lát như thịt luộc, bỏ xương, cho thịt trở vào soong nước luộc giò, nêm nước mắm + muối + bột ngọt, nấu cho nhừ.

- Da heo: Rửa sạch, nhổ lông, cho vào soong nước sôi, luộc chín. Đem da heo ra thái mỏng, cho vào nồi thịt, nấu nhừ.

- Đậu Hà Lan: Cắt ngắn, chẻ đôi hoặc tỉa hoa lá tùy thích, trụng nước sôi có bỏ chút thuốc tiêu mặn cho đậu được xanh, để ráo nước.

- Cà rốt: Gọt rửa sạch, tỉa hoa lá tùy thích, trụng sơ nước sôi có bỏ chút muối, để ráo nước.

2. Chế biến

- Rau câu (thạch): Rửa sạch, cho vào soong 1 lúc với thịt và da. Nêm lại: tiêu + muối + nước mắm + bột ngọt cho vừa ăn.

3. Trình bày

- Xếp đậu và cà rốt vào đáy khuôn hoặc vào chén, múc thịt đổ vào để nguội. Cho khuôn này vào tủ lạnh, thịt sẽ đông lại. Khi dùng, trút khuôn thịt này ra dĩa. Món này ăn lạnh và ăn đầu tiên trong buổi tiệc.



III/30. CÁC MÓN CHAY

I. MÓN CANH - LẨU

- Bí rợ hầm dừa
- Bong bóng cá dưa nhồi giò sống
- Canh bông cải
- Canh bắp cải hầm
- Canh cà chua
- Canh cải chua
- Canh cải ngọt
- Canh kiểm
- Cá thác lác nấu cải bẹ xanh
- Đậu tiềm ngũ quả
- Gà tiềm nấm đông cô
- Giò heo hầm măng
- Lẩu thập cẩm
- Nấm rơm nấu ngót
- Xúp vi cá
- Xúp thịt bò
- Xúp tứ vi nấu cua
- Vịt tiềm Quảng Đông

II. MÓN GỎI

- Gỏi bắp chuối
- Gỏi cuốn
- Gỏi đu đủ
- Gỏi ngó sen
- Gỏi sứa
- Gỏi trái su
- Xà lách trộn
- Bò bía
- Bì cuốn

III. MÓN NẤU - KHO

- Bò nấu đốp
- Bún tàu nấu nấm rơm
- Cá mòi
- Gà nấu đậu
- Gà nấu nui
- Khoai môn um dừa
- Cà ri
- Đậu hũ kho củ cải
- Đậu hũ kho măng
- Đậu kho thập cẩm
- Khổ qua kho
- Nấm rơm kho tiêu
- Mắm kho
- Thịt bò kho
- Thịt kho nước dừa
- Tôm kho tàu

IV. MÓN CHIÊN - RAM

- Bắp chuối lăn bột chiên
- Bát trân thập cẩm
- Bánh xèo
- Bồ câu xây tổ
- Cá chiên
- Cà dĩa lăn bột chiên
- Cà chua dồn thịt
- Dồi chiên
- Đậu hũ chiên sả ớt
- Hoành thánh chiên cánh bướm
- Gà nhồi xôi
- Khoai tây dồn thịt



- Mì căn chiên trộn xà lách
- Óc heo chiên
- Sườn ram mặn
- Thịt bò rô ti
- Thịt bò chiên tươi
- Tôm lăn bột chiên
- Trứng chiên

V. MÓN XÀO

- Bông cải xào nấm rơm
- Đậu ve xào
- Gà xào lăn
- Gà xào nấm rơm
- Gà xào sả ớt
- Hủ tiếu xào
- Mì xào giòn
- Nui xốt cà
- Sườn xào chua ngọt
- Thơm xào thịt gà

VI. MÓN DỒN THỊT - CHẢ

- Bắp cải dồn thịt xốt cà
- Chả tôm
- Chả cua
- Chả đùm
- Chả khoai môn
- Chả phổi

VII. MÓN HẤP-CHƯNG-NƯỚNG

- Măng chưng trứng
- Mắm lóc chưng
- Mắm thái
- Tàu hũ hoa chưng tương
- Nem nướng
- Thịt xá xíu
- Thịt heo quay

VIII. MÓN CHÁO - CƠM

- Cháo bào ngư
- Cháo gà
- Cháo lòng
- Cháo nấm rơm
- Cơm gà

IX. MÓN BÚN - HỦ TIẾU MÌ

- Bún mộc
- Bún bò Huế
- Bún mắm
- Bún riêu
- Bún than
- Hủ tiếu
- Hủ tiếu bò kho
- Hủ tiếu Nam Vang
- Lạc xá
- Mì Quảng

X. MÓN ĂN DÙNG LÂU

- Nem chua
- Lạp xưởng
- Patê gan
- Chả lụa




HOÀNH THÁNH CHIÊN CÁNH BƯỚM


BÌ CUỐN


CHẢ GIÒ TÀU HŨ KY


HỦ TIẾU XÀO


CHẢ LỤA


BÚN BÒ HUẾ


CÀRI


ĐÙI GÀ SỐT CÀ


VỊT QUAY


BÌ





I. Các món lẩu

* Bí Rợ Hầm Dừa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg bí rợ
- 200g đậu phộng
- 1/2kg khoai lang bí
- 300g dừa khô nạo sẵn
- 5 trái chuối sứ chín muồi
- Đường, muối, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bí rợ: gọt vỏ, rửa sạch, xắt miếng vuông cạnh độ 3cm đến 4cm.

- Dừa khô: cho nước ấm vào vắt lấy 2/3 chén nước cốt, còn lại cho nước vào vắt lấy 1 lít nước dão.

- Đậu phộng: lấy 150g đem ngâm nước ấm cho nở, lột vỏ, luộc chín. 50g đậu còn lại rang với chút muối cho vàng, bóc vỏ, giã nát.

- Chuối sứ: lột vỏ, cắt đôi.

- Ướp vào chuối và bí: một chút muối, 50g đường để độ 15 phút.

- Khoai lang bí: gọt vỏ rửa sạch, cắt khúc dài độ 3cm, khúc to chẻ đôi.

2. Cách nấu

- Cho nước dão dừa vào soong cho thêm chút muối, bắc lên bếp nấu sôi cho bí + chuối + đậu phộng vào nấu, bí vừa mềm, cho khoai lang vào, nêm chút muối + đường + bột ngọt + cho vừa ăn. Khi tất cả đều mềm, cho nước cốt dừa vào, nhắc xuống.

3. Trình bày

* Múc hỗn hợp bí ra tô, trên rắc thêm đậu phộng. Món này dùng nóng với cơm.

* Bóng Cá Dưa Nhồi Giò Sống

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ miếng tàu hũ Bắc
- 10 cây mì căn ống
- Nước dừa
- 1 tép tỏi tây
- 1 củ cà rốt
- ½ lá tàu hũ ky
- 100g nấm rơm
- Ngò cà ớt - gia vị
- 50g đậu Hà Lan hột
- 1 củ cải trắng

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Cà rốt + củ cải trắng: lấy phần lớn tỉa hoa, xắt miếng, phần còn lại xắt mỏng để hầm nước lèo.

- Nấm rơm: gọt bỏ gốc, rửa muối, trụng sơ, xả sạch, ngâm nước xào sơ nêm gia vị, nấm lớn chẻ làm 4.

- Nước dừa: hòa với nước lạnh nấu sôi, cho cà rốt, bào mỏng vào nấu làm nước dùng.

- Tàu hũ ky: ngâm nước 15 phút vớt ra để ráo, xắt nhuyễn hấp chín.

- Tàu hũ Bắc: hấp chín vắt nước quết nhuyễn.

- Đậu Hà Lan: luộc chín với chút thuốc muối.

- Mì căn ống: cắt khúc 3cm ướp gia vị.

- Trộn chung: tàu hũ Bắc + tàu hũ ky + đậu Hà Lan, nêm gia vị vừa ăn + tỏi tây phi vàng.

- Ngò xắt nhuyễn, trộn đều. Dồn nhân vào bóng cá cho đầy và chặt, gắn hai hột tiêu đen vào. Đem hấp chín độ 20 phút.

- Nước dùng lọc lại nấu sôi nêm vừa ăn, cho nấm rơm + cà rốt và củ cải tỉa hoa nấu mềm.

TRÌNH BÀY

- Múc nấm + cà rốt + củ cải ra thố, trên xếp bóng cá. Múc nước dùng lên rải thêm ngò ớt tỉa hoa.

* Canh Bông Cải

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g bông cải
- 1 cây mì căn
- 150g nấm rơm búp
- 50g kiệu tươi
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước tương, ngò, dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bông cải: cắt bỏ phần già, lấy phần non, xắt vừa miếng ăn, ngâm nước có cho chút muối (nếu có sâu sẽ ra hết) rửa lại cho sạch, để ráo nước.

- Mì căn: xắt mỏng, chiên sơ với dầu ăn đã khử chút kiệu tươi băm nhỏ cho mì căn hơi vàng.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, băm nhỏ.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, nấm to, chẻ đôi.

2. Cách nấu

- Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu băm nhỏ vào cho thơm, cho nấm rơm vào xào, xào độ 5 phút, cho mì căn vào, nêm chút tiêu + nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn, nhắc xuống.

- Cho một lít nước lã vào soong, cho chút muối, bắc lên bếp nấu sôi, cho hỗn hợp nấm rơm + mì căn vào, nước sôi, hớt bọt, cho bông cải vào nêm lại cho vừa ăn. Bông cải vừa chín, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Múc canh ra tô, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Canh này dùng nóng với cơm.

* Canh Bắp Cải Hầm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg bắp cải (lựa cho chắc)
- 3 miếng đậu hũ chiên
- 200g nấm rơm búp
- 1 muỗng xúp bột năn

- 1 muỗng cà phê dầu mè - Hẹ
- Tiêu, muối, nước tương, đường, bột ngọt, ngò, ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bắp cải: tách ra từng bẹ, cắt bỏ cọng cứng ở giữa rửa sạch, trụng sơ nước sôi có bỏ chút muối cho lá bắp cải hơi mềm để dễ gói.

- Đậu hũ: xắt mỏng bằm nhỏ.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, xắt mỏng, bằm nhỏ.

- Hẹ: lặt rửa sạch, tước ra từng lá trụng sơ vào nước sôi có bỏ chút muối cho hẹ hơi mềm, dùng làm dây cột (có thể dùng dây lác tùy thích nếu kiêng hẹ).

- Nhân: trộn chung: đậu hũ + nấm rơm + bột năn + dầu mè, nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt cho nhân được vừa ăn.

2. Cách nấu

- Trải bẹ cải ra dĩa, múc nhân cho vào, gấp 4 mép cải lại, dùng lá hẹ hoặc dây cột lại, mỗi viên cạnh độ 3cm (lá cải to, cắt ra làm đôi, liệu vừa gói là được).

- Bắc soong nước sôi (nước dùng càng ngon, nước nấu cà rốt + củ sắn... nước phải ngập bắp cải), cho chút muối, kế cho bắp cải đã dồn nhân vào, nấu cho bắp cải mềm nêm chút nước tương + bột ngọt cho vừa ăn (hớt bọt cho nước được trong), nhắc xuống.

3. Trình bày

- Cho bắp cải ra tô, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với cơm + nước tương có điểm vài khoanh ớt xắt mỏng.

* Canh Cà Chua

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g cà chua chín - 2 miếng đậu hũ non - 50g củ kiệu tươi
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước tương, dầu ăn, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà chua: cắt đôi bỏ hột, xắt làm 6 hoặc làm 8 dọc theo múi cà.

- Đậu hũ non: miếng to xắt làm 8 miếng, miếng nhỏ xắt làm 6.

- Kiệu tươi: lấy phần củ xắt mỏng, băm nhỏ.

2. Cách nấu

- Cho vào soong độ 2 muỗng xúp dầu ăn, cho kiệu băm nhỏ vào xào cho thơm, chế vào độ 3 chén nước nấu sôi, nêm chút muối + tiêu + nước tương, đường + bột ngọt cho vừa ăn, cho cà chua và đậu hũ vào, nấu lại cho sôi. Cà chua và đậu hũ vừa chín, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Múc canh ra tô, trên rắc thêm tiêu, ngò cho thơm.

- Canh này dùng nóng với cơm + nước tương + ớt xắt khoanh mỏng.

* Canh Cải Chua

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 cây cải chua - 200g nấm rơm búp - 50g củ kiệu tươi
- Nước tương, tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cải chua: tách ra từng bẹ, rửa sạch, cắt khúc dài độ 1,5cm để ráo nước.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, nấm to chẻ đôi để ráo nước.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, bằm nhỏ.

- Xào nấm: bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho nấm rơm vô xào, nêm chút tiêu + nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn, nhắc xuống.

2. Cách nấu

- Cho một lít nước lạnh vào soong, cho thêm tí muối, bắc lên bếp nấu sôi, cho nấm rơm vào, nấm vừa chín, cho cải chua vào, nêm chút tiêu + đường + nước tương + bột ngọt cho canh được vừa ăn, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Múc canh ra tô, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Canh này dùng nóng với cơm.

* Canh Cải Ngọt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 cây cải ngọt - 200g nấm rơm búp
- 1 cây mì căn - 1 miếng đậu hũ chiên
- 50g củ kiệu tươi
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước tương, dầu ăn, ngò, ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cải ngọt: lặt rửa sạch, cắt khúc dài độ 4cm đến 5cm, lá để riêng.
- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước pha chút muối, nấm to chẻ đôi.
- Mì căn: xắt ra từng lát mỏng.
- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, băm nhỏ.

- Xào nấm + mì căn: bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi vào xào cho thơm, cho nấm rơm + mì căn vào, xào lên cho đều, nêm chút tiêu + nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn, nhắc xuống.

- Đậu hũ chiên: xắt mỏng.

2. Cách nấu

- Cho một lít nước lạnh vào soong, cho thêm tí muối, bắc lên bếp nấu sôi cho nấm rơm + mì căn vào, nấu vừa chín, cho cọng cải vô, độ 10 phút, cho lá cải, nêm chút tiêu + nước tương + đường + bột ngọt cho canh được vừa ăn, nước sôi lại nhắc xuống.

3. Trình bày

- Múc canh ra tô, xếp đậu hũ chiên lên mặt, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Canh này dùng nóng với cơm + nước tương + ớt xắt khoanh mỏng.

* Canh Kiểm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g bí đỏ	- 100g khoai môn
- 100g khoai lang	- 100g đậu đũa
- 1 trái mướp khía	- 1 trái dừa khô
- 1 miếng tàu hũ ky	- 5 sợi kim châm
- 50g bột khoai	- 2 miếng đậu hũ
- 5 tai nấm mèo	- 1 nhúm bún tàu
- 100g đậu phộng	- Dầu ăn, bột ngọt, đường, muối
- 1 củ gừng nhỏ	- Lá quế

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bột khoai: bẻ khúc, ngâm trong nước lạnh.
- Bún tàu: ngâm mềm, cắt khúc.
- Tàu hũ ky: ngâm mềm, xé nhỏ.
- Kim châm: ngâm cho nở; rửa bỏ nhụy, cột gút.
- Nấm mèo: ngâm nở, rửa sạch, lặt gốc.
- Khoai lang: gọt vỏ ngâm trong nước muối, gần nấu vớt ra xắt bằng ngón tay rửa lại cho sạch mủ.
- Khoai môn: gọt vỏ, xắt như khoai lang.
- Bí rợ: gọt vỏ, xắt như khoai lang.
- Gừng: gọt vỏ, xắt sợi bằng cọng tăm.
- Đậu đũa: tước chỉ, cắt khúc độ 4cm.
- Mướp: gọt vỏ, bỏ ruột, xắt xéo.
- Đậu phộng: ½ ngâm trong nước sôi, lột bỏ vỏ lụa, luộc chín. ½ còn lại rang vàng, đâm nhỏ.
- Dừa: nạo, vắt lấy nước cốt để riêng và nước dão để riêng (liệu vừa đủ nấu).

2. Nấu kiểm

Cho bột khoai và nước dão vào nồi nấu mềm. Kế tiếp lần lượt cho khoai môn + khoai lang bí + đậu đũa nấu gần mềm cho tiếp kim châm + nấm mèo + bún tàu + đậu phộng + mướp.

Khi tất cả đều chín, nêm muối + đường + bột ngọt + gừng vào cho vừa ăn. Nhắc xuống để nước cốt dừa vô nồi kiểm; nêm lá quế cho thơm.

3. Trình bày

Múc kiểm ra tô, khi ăn rắc đậu phộng lên. Kiểm thường ăn với bún tươi, rau ghém, tương ngọt, bánh tráng nướng bóp nhuyễn và đậu phộng rang.

* Cá Thác Lác Nấu Cải Bẹ Xanh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 150g bột gạo
- 150g nấm rơm búp
- 2 cây cải bẹ xanh non
- 50g củ kiệu tươi
- Tiêu, muối, nước tương, đường, bột ngọt, dầu ăn, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bột gạo: giã nát, chế nước sôi vào, liệu vừa nhồi, nêm chút muối + đường + bột ngọt cho vừa ăn, vò từng viên tròn bằng ngón tay cái giả làm cá.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, nấm to chẻ đôi để ráo nước.

- Cải bẹ xanh: lặt rửa sạch, cắt khúc dài độ 5cm, lá và cọng để riêng.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, băm nhỏ.

- Xào nấm: bắc chảo dầu nóng, cho kiệu băm nhỏ vào cho thơm, cho nấm vô xào, nêm chút muối + nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn nhắc xuống.

2. Cách nấu

- Cho 1 lít rưỡi nước lạnh vào soong, cho thêm tí muối, bắc lên bếp nấu sôi, cho viên bột vào, khi bột chín, cho cọng cải vào, trộn đều nước sôi lại rồi mới cho lá cải, kế cho nấm rơm, nêm chút nước tương + đường + bột ngọt cho canh được vừa ăn, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Múc canh ra tô, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Canh này dùng nóng với cơm.

* *Chú ý*: có thể dùng khoai mì làm cá thác lác. Mua độ 1kg khoai mì tươi, gọt vỏ, rửa sạch nấu chín với chút muối, bẻ nhỏ ra quết nhuyễn. Nêm vào khoai: tiêu + muối + đường + bột ngọt cho vừa ăn, trộn thêm ngò xắt nhỏ, vò viên bằng ngón tay cái, cho vào lúc nước đang sôi như cách trên. Làm cá bằng khoai mì sẽ ngon hơn bằng bột nhưng mất nhiều thời gian.

* Đậu Tiềm Ngũ Quả

I. NGUYÊN LIỆU:

- 100g bạch quả
- 100g hột sen khô đã lột vỏ sẵn, xỏ xâu
- 100g đậu phộng
- 5 trái táo đỏ
- 150g nấm rơm búp
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 2 trái dừa xiêm
- 2 miếng đậu hũ chiên
- Tiêu, muối, nước tương, đường, bột ngọt, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hạt sen: thông tâm, ngâm nước cho mềm, nấu chín.
- Bạch quả: lột vỏ, ngâm nước nấu chín.
- Đậu phộng: ngâm nước, lột vỏ, nấu chín.

- Trái táo: ngâm nước rửa sạch, để ráo nước.
- Đậu hũ chiên: xắt miếng vừa ăn.
- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, nấm to chẻ đôi.

2. Cách tiềm

- Cho nước dừa tươi vào soong, bắc lên bếp nấu sôi, cho chút muối, sau đó cho hỗn hợp: táo + hột sen + bạch quả + đậu phộng + đậu hũ chiên + nấm rơm vào tiềm, lửa vừa, nêm chút tiêu + nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn. Khi tất cả đều chín, nhấc xuống, cho chút dầu mè vào cho thơm ngon.

3. Trình bày

- Múc hỗn hợp đậu hũ ra thố, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm, dùng nóng.

* Gà Tiềm Nấm Đông Cô

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g khoai tây	- 50g bột năn
- 100g nấm rơm búp	- 100g bạc của
- 100g đậu phộng	- 100g củ năn
- 6 trái táo đỏ	- Tương ngọt, tương ớt
- 2 trái dừa tươi	- 2 miếng tàu hũ ky
- 25g bún tàu	- Nui ống (dùng làm xương gà)
- 20 tai nấm mèo	- 100g củ kiệu tươi, dầu ăn

- 1 cục đường phèn bằng ngón chân cái
- 100g hột sen đã lột vỏ sẵn (1/2 xâu)
- Bột ngọt, muối, nước tương, đường
- 1kg bún, giá sống, rau thơm, xà lách, ngò, tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai tây: luộc chín, lột vỏ, tán nhuyễn.
- Nấm rơm: gọt vỏ, rửa sạch với nước có pha chút muối. Nấm to chẻ đôi để ráo nước.
- Hạt sen: thông tâm luộc hơi chín.
- Bạc của: đập vỏ, luộc hơi chín, lột vỏ bao ngoài.
- Đậu phộng: ngâm nước, lột vỏ luộc hơi chín.
- Củ năn : gọt vỏ, rửa sạch chẻ đôi nếu củ to.
- Trái táo: rửa sạch chẻ đôi.
- Tàu hũ ky: ngâm nước rửa sạch để ráo nước.
- Bún tàu: ngâm nước cắt ngắn độ 3cm.
- Nấm mèo: ngâm nước, lặt rửa sạch xắt sợi.
- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, bằm nhỏ.
- Làm đùi gà: trộn chung: khoai tây + bột năn + bún tàu + nấm mèo nêm chút muối + tiêu + đường + bột ngọt cho vừa ăn. Nắn khoai tây thành đùi gà, cắm nui ống vào giữa làm xương (nui ống: luộc sơ chiên vàng hoặc dùng

cọng sả lấy phần mép nhỏ cũng được) ngoài bọc đậu hũ ky giả làm da gà, cột sơ cho các thứ dính lại, đem đùi gà hấp cho chín chiên lại với dầu ăn đã khử kiệu tươi bằm nhỏ cho thơm, đùi gà vàng là được.

2. Cách nấu

- Cho nước dừa tươi vào soong, cho chút muối bắc lên bếp nấu sôi, tuần tự cho các thứ hột đã luộc sơ vào: hột sen + bạc của + đậu phộng + củ năn + nấm rơm, vài phút sau cho táo đỏ vào nêm chút nước tương + muối + bột ngọt cho nước được vừa ăn nấu lửa riu riu.

- Kiệu tươi bằm nhỏ phi với hai muỗng xúp dầu ăn cho thơm, cho vào soong hầm, cho đùi gà vào, nêm lại cho vừa ăn, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Múc gà ra thố sâu cùng với các thứ hột, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với bún rau ghém, giá sống, nêm tương ngọt và tương ớt.

* *Chú ý*: Nếu muốn làm nhanh và giản dị ta có thể thay đùi gà trên bằng 3 cây mì căn, rửa sạch, xé ra như thịt gà, phi dầu ăn + kiệu tươi bằm nhỏ cho thơm nêm chút nước tương + đường + bột ngọt, cho vào soong hầm cũng được. Tuy nhiên, cách này không đẹp.

* Giò Heo Hầm Măng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 búp măng mạnh tông nhỏ độ 1/2kg - 1 trái bí đao nhỏ
- 1/2kg củ sắn + 2 củ cà rốt xắt sợi nấu lấy 1 lít rưỡi nước lèo
- 2 cây mì căn - 100g củ kiệu tươi - Dây cột (hoặc hẹ)
- Tiêu, muối, bột ngọt, nước tương, ngò, ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Măng: lột vỏ, bào mỏng (bỏ chỗ già) hoặc tỉa hoa lá tùy thích. Cho măng vào soong chế nước lạnh vào ngập khỏi măng, cho chút muối vào, bắc lên bếp nấu sôi vài dạo, đem đổ nước đi, cho nước khác vào luộc lại lại lần nữa, xong trút măng ra, dội lại nước lạnh, để ráo nước.

- Bí đao: gọt vỏ, rửa sạch, moi bỏ ruột, xắt miếng dài độ 4cm.

- Mì căn: xắt miếng nhỏ hơn bí một chút. Ghép mì căn và bí đao lại, dùng dây (hoặc hẹ trụng sơ nước sôi) cột lại cho 2 thứ dính vào nhau giả làm giò heo.

- Kiệu tươi: cắt bỏ rễ và lá, lấy củ xắt mỏng, bằm nhỏ.

2. Cách nấu

- Bắc soong lên bếp cho nóng, cho 3 muỗng xúp dầu ăn vào, dầu nóng cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho măng vào xào sơ, chế nước lèo vào nấu sôi, nêm tiêu + muối + đường + nước tương + bột ngọt cho vừa ăn, cho thịt giò vô nấu cho chín (bí và mì căn) Thịt giò mềm, nêm lại cho vừa ăn, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Múc giò ra tô, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với cơm + nước tương + ớt xắt khoanh mỏng.

* Lẩu Thập Cẩm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 lá tàu hũ ky trắng lớn
- 200g nấm rơm búp
- 1 cây cần tàu
- 150g cải bắp thảo
- 150g bông cải
- 300g khoai tây lớn
- 100g bột mì
- 100g bột khoai trắng
- 1 củ cải trắng + 1 củ cải đỏ
- 2 trái dừa xiêm nhỏ
- 200g củ sắn + 150g đậu ve
- 5 tai nấm đông cô hoặc nấm hương
- 2 miếng đậu hũ to
- 1 cây mì căn - 50g củ cải muối
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn, nước tương

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tàu hũ ky trắng: xắt miếng bằng ngón tay, chiên với dầu cho hơi vàng.
- Bột khoai trắng: bẻ khúc vừa ăn, chiên với dầu ăn cho nổi.
- Nấm rơm: gọt cho trắng, rửa nước muối cho sạch, nấm to chẻ đôi.
- Củ cải trắng + củ cải đỏ: gọt rửa sạch, tỉa hoa lá tùy thích.
- Rau cần: lấy cọng, cắt khúc dài độ 6cm, chẻ 2 đầu, ngâm nước cho nở, vớt ra, để ráo nước.
- Củ sắn: gọt rửa sạch, xắt sợi.
- Đậu ve: tước xơ, rửa sạch, cắt đôi.
- Bông cải: cắt bỏ phần già, xắt miếng vừa ăn, ngâm với nước có pha chút muối (có sâu sẽ ra hết), rửa sạch, để ráo nước.
- Nấm đông cô: ngâm nước, rửa sạch, cắt đôi.
- Đậu hũ: xắt miếng bằng ngón tay, chiên vàng.
- Khoai tây: rửa sạch, luộc chín, lột vỏ, xay nhuyễn. Trộn khoai tây + bột mì chung lại, nêm chút muối + tiêu + đường + bột ngọt cho vừa ăn, rưới thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn, trộn lại cho đều, vò viên bằng ngón tay cái, luộc sơ cho bột chín, thay tôm bao quản.
- Mì căn: xắt vuông hình con cờ, chiên sơ với dầu ăn, thay thịt.
- Củ cải muối: ngâm nước, rửa sạch, xắt mỏng, thay bào ngư.
- Cải bắp thảo: rửa sạch, xắt xéo miếng vừa ăn.
- Nấu nước lèo: cho 1 lít nước lã vào soong, cho chút muối, bắc lên bếp nấu sôi, cho củ sắn + đậu que vào nấu mềm, lọc lấy nước lèo, cho nước lèo trở vào soong, bắc lên bếp nấu sôi, nêm chút nước tương + đường + tiêu + muối + bột ngọt cho vừa ăn, cho cải bắp thảo + củ cải trắng + củ cải đỏ + bông cải vào luộc sơ, vớt ra để sẵn. Sau cùng cho nấm rơm + nấm đông cô + mì căn + nước dừa tươi vào nấu cho nước lèo được ngọt, nêm lại cho vừa ăn.

2. Nấu lẩu

- Xếp tuần tự dưới đáy lẩu: cải bắp thảo + tàu hũ ky + bột khoai + củ cải trắng + củ cải đỏ + rau cần + bông cải + đậu hũ + khoai tây (tôm bao quản) + củ cải muối, xếp thế nào trông đẹp là được, gần ăn chế hỗn hợp nước lèo vào lẩu cho vừa ngập hỗn hợp đã sắp, cho than hồng vào lẩu sẽ sôi sùng sục. Lẩu này dùng chung với bún hoặc với mì vắt trụng nước sôi, để ráo, chiên vàng.

* Nấm Rơm Nấu Ngót

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g nấm rơm búp - 200g cà chua chín - 100g củ cải mặn
- 50g củ kiệu tươi - Tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn, ngò, nước tương

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, để ráo nước, nấm to chẻ đôi.

- Cà chua: xắt mỏng, bỏ hột.

- Củ cải mặn: ngâm nước lạnh, rửa sạch, xắt mỏng.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, băm nhỏ.

2. Cách nấu

- Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi vào xào cho thơm, cho nấm rơm vào, xào độ 5 phút, cho củ cải, nêm chút tiêu + đường + bột ngọt + 1 chút nước tương cho vừa ăn, cho cà chua vào, trộn nhẹ tay cho đều, nhắc xuống.

- Cho 1 lít nước lã vào soong, cho chút muối, bắc lên bếp nấu sôi, cho hỗn hợp nấm rơm + củ cải + cà chua vào, nước sôi, hớt bọt nêm lại cho vừa ăn. Canh sôi vài dạo, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Múc canh ra tô, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Canh này dùng nóng với cơm.

* Xúp Vi Cá

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 miếng mì căn - 2 cây chả lụa chay - 1 bịch nước dừa
- 150 bột năn - 1 lọn bún tàu - 200g nấm rơm
- ½ lá tàu hũ ky - 1 tép tỏi tây - ½ chén dầu
- Ngò - ớt - muối - bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà rốt: xắt hột lựu.

- Nấm rơm: gọt sạch, trụng sơ, xả lại xắt hột lựu.

- Mì căn: xắt hột lựu xào sơ nêm gia vị.

- Tỏi tây: băm nhỏ phi dầu.

- Chả lụa: xắt hột lựu.

2. Nấu

- Nước lèo: nấu nước dừa sôi hoặc cho thêm mía + cà rốt + củ cải nấu ra nước ngọt, bỏ xác lọc lại cho nước lèo được trong.

- Nấu nước lèo chờ sôi, cho cà rốt + nấm rơm + mì căn + chả lụa + tỏi tây + muối + bột ngọt + xì dầu + nêm gia vị vừa ăn. Bột năn hòa nước lạnh cho vào từ từ, xúp đặc nhắc xuống.

3. Cách dùng

- Múc xúp ra thố rắc thêm tiêu ngò, ớt. Dùng nóng.

* Xúp Thụt Bò

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 cây mì căn
- 1 củ cà rốt, 1 củ sắn
- 100g bắp cải
- 1 cây tỏi tây (poireau)
- 1 ổ bánh mì lạt
- 150g nấm rơm búp
- 1 trái su, 1 củ khoai tây
- 50g củ kiệu tươi
- 100g bột ngôi sao hoặc nui
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mì căn: xắt mỏng, xong xắt vuông cạnh độ 1cm đến 1,50cm.
- Nấm rơm: gọt rửa với chút nước muối, xả sạch, vắt nhẹ cho ráo nước, nấm to chẻ đôi.
- Cà rốt, củ sắn, trái su, khoai tây, bắp cải: gọt rửa sạch, xắt sợi khoai tây: xắt hột lựu to cạnh độ 1cm.
- Kiệu tươi: lấy phần củ, cắt rễ, rửa sạch, xắt mỏng, băm nhỏ.
- Tỏi tây: lặt rửa sạch, xắt nhỏ dài độ 1cm.
- Bột ngôi sao hoặc nui: luộc chín, để ráo nước.
- Bánh mì: xắt mỏng dày độ 1cm, xong xắt nhỏ hình vuông cạnh 1cm đến 1,50cm, đem chiên với dầu cho vàng.
- Nấu nước lèo: bắc soong dầu nóng (cho độ 2 muỗng xúp dầu), cho tỏi tây vào phi cho thơm, cho 2 lít nước lã vào, cho chút muối, nấu cho sôi, cho cà rốt + củ sắn + trái su + khoai tây + bắp cải vào nấu, lọc lấy độ 1 lít rưỡi nước dùng.
- Phi mì căn + nấm rơm: bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi băm nhỏ vào phi cho thơm, cho mì căn vào xào, nêm chút tiêu + đường + bột ngọt + nước tương cho vừa ăn. Nấm rơm cũng phi tương tự như thế.

2. Cách nấu

- Cho nước dùng vào soong, bắc lên bếp nấu sôi cho nấm rơm + mì căn vào, nêm tiêu + muối + bột ngọt + nước tương cho vừa ăn, gần ăn nhắc xuống, cho bột ngôi sao hoặc nui vào.

3. Trình bày

- Múc xúp ra chén, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm.
- Khi dùng, cho bánh mì chiên vào dùng cho nóng.

* Xúp Tứ Vị Nấu Cua

I. NGUYÊN LIỆU:

- 150g bó xôi
- 100g nấm rơm
- Muối - bột ngọt
- 6 tai nấm đông cô
- 200g xá xíu chay
- 8 chén nước lã
- 1 tép tỏi tây - ngò và ớt
- 20 tai nấm mèo - 100g cà rốt

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Bó xôi + xá xíu: xắt sợi.

- Nấm đông cô + nấm mèo: ngâm nước xả sạch xắt sợi.

- Cà rốt: xắt sợi xào sơ vắt khô.

- Nấu nước sôi cho bó xôi + xá xíu + nấm mèo + nấm đông cô + nấm rơm + cà rốt + tỏi tây, nêm gia vị vừa ăn. Bột năn hòa nước lạnh cho vào hơi sanh sánh nhắc xuống.

3. Trình bày

- Múc xúp ra thố, rắc thêm tiêu, rải ngò + ớt. Món này dùng nóng.

* *Ghi chú*: nước lã có thể nấu với cà rốt + củ cải + mía trước cho ngọt rồi lọc lại cho nước ngọt vào.

* Vịt Tiềm Quảng Đông

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g nấm rơm	- 1 cây chả lụa chay
- 1 cây mì căn	- 50g hột điều
- 1 trái dừa tươi	- 10g đậu phộng hay bạch quả
- 1 trái su	- 1 củ cải trắng
- 2 củ cà rốt	- 1 củ khoai mì chín
- 1 tép tỏi tây phi vàng	- 1 bắp chuối hột (nếu có)
- Ngò cà ớt - 2 hột tiêu	- Bột năn gia vị
- 200g củ năn	- 1 lá tàu hũ ky

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu phộng ngâm nở, nấu vừa mềm.

- Củ năn gọt vỏ tỉa hoa xào sơ.

- Trái su + củ cải trắng + cà rốt tỉa hoa nấu chín, xào sơ.

- Mì căn + chả lụa: cắt miếng xào sơ.

- Nấm rơm: gọt sạch ngâm nước muối trụng nước sôi xào sơ.

- Khoai mì tán nhuyễn nắn đầu vịt, gắn mỏ tỉa bằng cà rốt, gắn mắt bằng hạt tiêu đen.

- Trái táo: ngâm nước cho mềm.

- Bắp chuối: luộc chín với nước pha chút giấm, vừa chín vớt ra ngâm nước lạnh, bỏ ruột + lớp già bên ngoài.

- Tàu hũ ky: bẻ bìa nhúng nước vớt ra để ráo.

2. Nấu vịt

- Cho tất cả hỗn hợp nhân đã xào: đậu phộng + chả lụa + mì căn + trái táo + gia vị dồn vào bắp chuối lấy tàu hũ ky gói lại, lấy dây cột cho chặt.

- Nấu nước sôi cho cà rốt + trái su + củ năn + nước dừa nấu sôi nêm gia vị vừa ăn cho vịt vào hầm mềm.

3. Trình bày

- Cho vịt ra thố gắn đầu vịt vào, múc thêm nước + cà rốt xếp xen kẽ, rắc thêm ngò, ớt.

II. Các món gỏi

* Gỏi Bắp Chuối

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 bắp chuối hột
- 150g nấm rơm búp
- 100g đậu phộng
- 1 miếng tàu hũ ky trắng
- 1 cây mì căn - 1 nắm rau răm
- 50g củ kiệu tươi bằm nhỏ
- Nước tương, giấm, chanh, đường, ớt, dầu ăn, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bắp chuối: rửa sạch, luộc chín, vớt ra, lựa phần non, xé nhỏ, vắt lại cho ráo nước (khi luộc nên nặn chút chanh vào nước cho bắp chuối được trắng).

- Tàu hũ ky: rửa sơ nước lạnh, xắt nhỏ, chiên với dầu ăn cho vàng, nêm chút nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn (dầu ăn nên khử chút kiệu tươi bằm nhỏ cho thơm).

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước lã có pha chút muối, xắt mỏng, để ráo nước xào với dầu đã phi chút kiệu bằm nhỏ, nêm vừa ăn như tàu hũ ky.

- Mì căn: xé nhỏ bằng ½ ngón tay, chiên với dầu đã phi chút kiệu tươi cho thơm, nêm chút nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn.

Đậu phộng: rang với chút muối cho vàng, bóc vỏ, giã hơi nát.

- Rau thơm: lặt rửa sạch, để ráo nước, xắt nhỏ.

- Ớt: tỉa hoa, ngâm nước.

2. Trộn gỏi

Trộn chung: bắp chuối + ½ tàu hũ ky + ½ nấm rơm + ½ mì căn lại cho đều, nêm nước tương + chanh + đường + bột ngọt + ớt giã nhỏ cho gỏi được vừa ăn, gỏi chua chua ngọt ngọt là được.

3. Trình bày

Cho gỏi ra dĩa hình bầu dục, rải thêm ½ tàu hũ ky + nấm rơm + mì căn còn lại lên mặt gỏi, cho rau thơm + đậu phộng lên. Giữa dĩa cắm ớt tỉa hoa cho đẹp. Gỏi này dùng chung với nước tương + chanh + ớt + đường.

* Gỏi Cuốn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 miếng đậu hũ chiên
- 15 cọng hẹ
- 250g dừa khô mài sẵn
- 150g bún
- ½ chén tương xay
- 100g đậu phộng
- 30g bánh tráng
- 2 trái cà chua chín
- 200g nấm rơm búp
- Dầu ăn, muối, bột ngọt
- Rau sống, xà lách, ớt
- 2 muỗng xúp chè đậu trắng
- Đường, giấm, nước me chín
- 50g củ kiệu tươi bằm nhỏ
- Cà rốt + củ cải trắng xắt sợi ngâm giấm + đường làm đồ chua.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu hũ chiên: xắt mỏng, đem chiên sơ với dầu ăn đã khử chút kiệu tươi bằm nhỏ cho vàng đều nêm chút nước tương + bột ngọt cho vừa ăn.

- Cà chua: xắt mỏng, bỏ hột, xào với dầu ăn đã khử chút kiệu tươi băm nhỏ, nêm chút muối + bột ngọt + đường cho vừa ăn.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, chẻ đôi đem chiên với dầu ăn đã khử chút kiệu tươi băm nhỏ, nêm chút nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn.

- Bánh tráng: vanh bỏ phần cứng bên ngoài.

- Hẹ: lặt rửa sạch, cắt đôi.

- Đậu phộng: rang với chút muối cho vàng, bóc vỏ, giã hơi nát.

- Rau sống + xà lách: lặt rửa sạch, để ráo nước.

- Làm tương: chè đậu đâm nhuyễn, cho vào tương. Cho hỗn hợp tương + chè đậu soong, bắc lên bếp nấu sôi, nêm đường + nước me chín + bột ngọt, liệu vừa ăn, nhấc xuống, khi dùng, múc ra chén, cho ớt bằm nhỏ + đậu phộng + đồ chua lên mặt.

2. Cách cuốn

- Thoa sơ nước lạnh vào bánh tráng, để xà lách + rau sống + bún + dừa khô + nấm rơm + đậu hũ chiên và cà chua để phía ngoài, hẹ để ló ra ngoài một tí, cuốn lại thật chặt và màu cà chua ửng lên như tôm trông thật đẹp.

3. Cách dùng

- Gỏi này dùng chung với tương + ớt + đậu phộng + đồ chua, ngon và rẻ.

* Gỏi Đu Đủ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 trái đu đủ hường hường (mỏ vịt)
- 1 trái dưa chuột
- 1 củ cải trắng, 1 củ cà rốt
- 1 cây mì căn
- 150g nấm rơm búp
- 1 nắm rau răm
- 100g đậu phộng
- 150g kiệu tươi lấy phần củ trắng băm nhỏ
- Nước tương, giấm, chanh, đường, ớt, dầu ăn, bột ngọt.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đu đủ: gọt vỏ, rửa sạch, bào mỏng, xắt sợi, bóp chút muối, xả sạch, vắt ráo nước.

- Củ cải trắng + cà rốt: gọt rửa sạch, bào mỏng, xắt sợi như đu đủ, bóp chút muối, xả sạch, vắt ráo nước.

- Dưa chuột: gọt vỏ một lần, bỏ 1 lần, xẻ dọc, bỏ ruột, xắt xéo mỏng, bóp chút muối, xả sạch, vắt ráo nước.

- Mì căn: xé nhỏ, bắc chảo dầu nóng, cho chút kiệu tươi băm nhỏ vào cho thơm, cho mì căn vào chiên cho vàng đều, nêm chút nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn.

- Đậu phộng: rang với chút muối cho vàng, bóc vỏ, giã hơi nát.

- Rau thơm: lặt rửa sạch, để ráo nước, xắt nhỏ.

- Ớt: tỉa hoa, ngâm nước cho nở đẹp.

2. Trộn gỏi

- Trộn chung: đu đủ + củ cải trắng + cà rốt + dưa chuột + ½ mì căn + ½ nấm rơm, trộn lại cho đều, nêm nước tương + chanh + đường + bột ngọt + ớt giã nhỏ cho gỏi được vừa ăn, gỏi chua chua ngọt ngọt là được.

3. Trình bày

- Cho gỏi ra dĩa hình bầu dục, xếp ½ mì căn và nấm rơm còn lại lên mặt, cho thêm rau thơm và đậu phộng lên trên cùng, giữa dĩa cắm ớt tỉa hoa cho đẹp.

- Gỏi này dùng chung với nước tương + chanh + ớt + đường.

* Gỏi Ngó Sen

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 cây chả lụa chay
- 1 lá tàu hũ ky
- 400g cà rốt
- 1 trái dưa leo
- 1 củ sắn nhỏ
- 1 tép tỏi tây
- ¼ trái thơm
- 1 bịch nước dừa
- 1 cây mì căn
- 300g ngó sen
- 1 củ cải trắng
- 100g dưa kiệu - Cần tàu
- Chanh - ớt - giấm
- 500g đậu phộng rang sẵn
- 24 bánh phồng tôm chiên sẵn
- Ngò - rau răm - cà chua

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Chả lụa: xắt sợi xào sơ.

- Tàu hũ ky: chiên vàng bẻ miếng nhỏ.

- Mì căn: luộc nước dừa, xé sợi, xào sơ với gia vị.

- Ngó sen: chẻ 4 ngâm nước pha giấm hoặc phèn xả sạch vắt ráo. Cà rốt: tỉa hoa và xắt mỏng ấn răng cưa, bóp muối, xả sạch, vắt ráo, ướp đường.

- Dưa leo: bỏ ruột tỉa 12 số, phần cơm xắt mỏng ướp đường vắt ráo.

- Dưa kiệu: xé sợi 1/3 để pha nước mắm, 2/3 cho vào gỏi.

- Tỏi tây: băm nhỏ, phi vàng.

- Ớt: tỉa 2 kim đồng hồ, phần còn lại xắt sợi.

2. Cách trộn

- Ngó sen + cà rốt + dưa leo + chả lụa + tàu hũ ky + mì căn + tỏi tây + 2/3 dưa kiệu + bột ngọt + chanh + ớt xắt sợi + nước tương nêm gỏi chua chua ngọt ngọt là được. Cho rau răm xắt nhỏ + đậu phộng giã nát trộn đều.

3. Trình bày

Ém gỏi vào khuôn tròn, trút ra dĩa xếp số và kim lên mặt để giống đồng hồ. Xung quanh xếp thêm ngò và ớt tỉa bông.

* Gỏi Sứa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 10g rau câu
- 2 củ cà rốt
- 2 trái ớt đỏ
- 100g đậu phộng
- 50g tàu hũ ky
- Bột ngọt, tỏi, ngò
- 2 muỗng xúp dầu ăn
- 2 trái dưa chuột
- 3 cây mì căn
- 2 trái chanh
- 50g mè
- Tàu vị iểu, đường, muối
- Bánh tráng nướng
- 1 củ hành tây

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rau câu: ngâm nước độ 5 phút, vớt ra xắt khúc, để ráo.
- Dưa: gọt bỏ ruột xắt như cọng giá.
- Cà rốt: làm giống như dưa.
- Mì căn + tàu hũ ky: xát như cọng giá, chiên sơ.
- Ớt: xắt sợi.
- Đậu phộng: rang vàng, đâm nhỏ.
- Cà rốt, dưa chuột trộn chung với 2 muỗng đường nhồi cho ra nước. Dùng khăn vắt ráo.

2. Trộn gỏi

Tất cả các thứ trộn đều, nêm đường + muối + bột ngọt + nước cốt 2 trái chanh. Nêm vừa ăn cho vào 2 muỗng dầu ăn đã khử tỏi. Bày thức ăn ra dĩa, bên trên rắc đậu phộng và ngò cùng với ớt tỉa hoa. Gỏi sứa chay ăn với bánh tráng nướng.



* Gỏi Trái Su

I. NGUYÊN LIỆU:

- 800g trái su
- 150g nấm rơm búp
- 100g đậu phộng
- 1 miếng đậu hũ trắng
- 50g kiệu tươi, lấy phần củ, băm nhỏ
- Một ít rau thơm
- Nước tương + giấm + chanh + đường + bột ngọt + dầu ăn + muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Trái su: gọt vỏ, chẻ làm đôi theo chiều dọc, cạy bỏ hột rửa sạch, bào mỏng, cho vô chút muối, bóp cho đều, xả lại nước lạnh cho thật sạch muối, dùng khăn the vắt ráo nước.

- Đậu hũ chiên: xắt mỏng.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước lã có pha chút muối xắt mỏng, vắt ráo nước.

- Đậu phộng: rang với chút muối cho vàng, bóc vỏ, giã hơi nát.

- Rau thơm: lặt rửa sạch, để ráo nước, xắt nhỏ.

- Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho nấm rơm vào xào, xào độ 5 phút cho đậu hũ vô xào lên cho đều, nêm chút nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn nhấc xuống.

- Ớt: tỉa hoa, ngâm nước cho nở đẹp.

2. Trộn gỏi

- Trộn chung: trái su + ½ đậu hũ chiên + ½ nấm rơm, trộn cho đều, nêm nước tương + chanh + đường + bột ngọt + ớt giã nhỏ cho gỏi được vừa ăn, gỏi chua chua ngọt ngọt là được.

Trình bày

- Cho gỏi ra dĩa hình bầu dục cho ½ đậu hũ chiên + nấm rơm còn lại lên mặt gỏi, cho rau sống + đậu phộng lên trên cùng, giữa dĩa cắm ớt tỉa hoa cho đẹp.

3. Cách dùng

- Gỏi này dùng chung với nước tương + chanh + ớt + đường.

* Xà Lách Trộn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 cây mì căn
- 1 trái dừa xiêm
- 150g xà lách
- 2 trái cà chua chín
- Dầu ăn, giấm, đường, tiêu, muối, bột ngọt, ngò, nước tương, ớt
- 50g kiệu tươi, xắt mỏng, bằm nhỏ (lấy phần củ)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà chua: Rửa sạch, xắt ra từng lát mỏng, bỏ hột.

- Cách làm dầu giấm: Ngò bằm nhỏ. Cho ngò vào chén, chế vào chén cứ 2 muỗng xúp giấm trắng thì 1 muỗng xúp dầu ăn (chế dầu, giấm trắng lên độ ½ chén là được), nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt, quậy đều, nêm vừa ăn là được.

2. Chiên mì căn

Bắc chảo dầu sôi, cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho mì căn vào chiên vàng, chế nước dừa xiêm vào cho ngập, nêm chút nước tương + tiêu + đường + bột ngọt cho vừa ăn, để lửa riu riu, miếng mì căn vàng sậm và cạn nước là được, đem ra để nguội, xắt mỏng.

3. Trình bày

Xếp xà lách vào dĩa tròn, trên xếp cà chua, trên cùng là mì căn, gần ăn rưới giấm lên. Món này dùng chung với cơm, chấm với nước tương + chanh + ớt xắt khoanh mỏng.

* Bò Bía

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 củ sắn độ 300g
- 100g cà rốt
- 150g nấm rơm búp
- 1 miếng tàu hũ ky
- 100g đậu phộng
- 25 bánh tráng dẻo
- 1 cây mì căn
- 100g dừa rám nạo sẵn
- 50g củ kiệu băm nhỏ
- 100g su su
- Xà lách, tương ớt, tương ngọt, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Củ sắn + cà rốt + trái su: Gọt vỏ, rửa sạch, bào mỏng, xắt sợi.

- Nấm rơm: Gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, để ráo nước xắt mỏng.

- Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi băm nhỏ vào cho thơm, cho nấm rơm vào xào, nêm chút nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn.

- Tàu hũ ky: Rửa sơ nước lạnh, chiên với dầu ăn đã khử chút kiệu tươi băm nhỏ cho vàng, dùng kéo cắt có bản độ 5 ly, dài độ 5cm.

- Đậu phộng: Rang với chút muối cho vàng, bóc vỏ, giã hơi nát.

- Mì căn: Xắt sợi, phi dầu với kiệu băm nhỏ cho thơm, cho mì căn vào chiên cho mì căn vàng đều, nêm chút nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn.

- Xà lách: Lặt rửa sạch, để ráo nước, xắt có bản độ 1cm.

- Tương ngọt: Bắc chảo dầu nóng, cho chút kiệu tươi băm nhỏ vào cho thơm, cho tương vào chế thêm chút nước sôi, nêm đường + bột ngọt cho vừa ăn nhắc xuống, để nguội.

2. Cách xào và cuốn

- Cách xào: Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi băm nhỏ vào cho thơm, cho củ sắn + cà rốt + trái su vào, xào cho chín, nêm chút muối + bột ngọt cho vừa ăn, nhắc xuống để nguội.

3. Cách cuốn

Bánh tráng vanh bỏ phần cứng ở bìa, thoa sơ nước lạnh, để độ 2 phút cho bánh được dẻo đều, cho bánh tráng lên dĩa to hoặc lên mâm, để xà lách + củ sắn + cà rốt + trái su + nấm rơm + mì căn + tàu hũ ky + dừa, cuốn lại cho thật chặt, chấm với tương ớt và tương ngọt + đậu phộng, dùng liền rất ngon.

* Bì Cuốn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 miếng đậu hũ chiên
- 1 củ sắn
- 150g nấm rơm búp
- 100g đậu phộng
- 100g kiệu tươi
- 20 bánh tráng
- Rau sống đủ loại - Nước tương, chanh, ớt, dầu ăn, đường, bột ngọt, muối, tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu hũ chiên: xắt sợi, bằm nhỏ.
- Củ sắn: gọt vỏ, rửa sạch, bào mỏng, xắt sợi, bằm nhỏ.
- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, xắt mỏng, bằm nhỏ.
- Đậu phộng: rang vàng với chút muối, bóc vỏ, giã nát.
- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, bằm nhỏ.
- Bánh tráng: cắt làm tư, nhúng sơ nước lạnh.

2. Cách xào

- Bắc chảo dầu sôi, cho kiệu bằm nhỏ vào cho thơm, cho củ sắn vào xào độ 10 phút, cho đậu hũ, nấm rơm vào, nêm chút nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn, nhắc xuống, cho đậu phộng vào trộn đều.

3. Cách dùng

- Bì này dùng chung với bánh tráng + rau sống chấm nước tương + chanh + ớt hoặc dùng chung với bún tùy thích.

III. Các món nấu - kho

* Bò Nấu Đốp

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 miếng đậu hũ chiên
- 200g nấm rơm búp
- 100g củ kiệu tươi
- 100g cà rốt
- 2 trái dừa xiêm
- 1 muỗng xúp bột năn
- 2 ổ bánh mì lạt
- 100g khoai tây lựa bằng ngón chân cái.
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, nước tương, dầu ăn, ngò
- 100g cà hộp + 2 muỗng xúp màu hột điều đỏ

II.CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Kiệu tươi: Cắt bỏ rễ và lá, lấy phần củ, xắt mỏng, bằm nhỏ.
- Đậu hũ: Mỗi miếng cắt ra làm tư, chiên với dầu ăn đã khử chút kiệu bằm nhỏ cho thơm, đậu hũ vàng, vớt ra để ráo dầu.
- Nấm rơm: Gọt rửa sạch có pha chút muối, để ráo nước chiên sơ với đã khử kiệu bằm nhỏ cho thơm.
- Cà rốt: Gọt vỏ, rửa sạch, tỉa hoa lá tùy thích, chiên sơ với dầu đã khử kiệu bằm nhỏ cho thơm.
- Khoai tây: Rửa sạch, luộc sơ, lột vỏ, chiên sơ với dầu đã khử kiệu bằm nhỏ.
- Bánh mì: Xắt ra từng khoanh mỏng dày độ 1cm.

2. Cách nấu

- Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu bằm nhỏ vào cho thơm, cho cà hộp vào xào lên cho đều, kế cho đậu hũ + nấm rơm + cà rốt + khoai tây vào xào, cho tất cả thấm đều cà, nêm chút nước tương + tiêu + đường + bột ngọt cho vừa ăn, cho nước màu hột điều đỏ vào, nhấc xuống.

- Cho nước dừa tươi vào soong, bắc lên bếp nấu sôi, cho cà rốt + khoai tây vào, nấu cho hơi mềm, cho vào chảo hỗn hợp nấm rơm + đậu hũ + cà hộp vào, nếm lại cho vừa ăn.

- Khi tất cả đều chín, bột năn hòa với chút nước lạnh cho hơi loãng cho vào nồi nấu được sanh sánh, nhấc xuống.

3. Trình bày

- Múc hỗn hợp đậu hũ ra dĩa bàn sâu, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với bánh mì.

* Bún Tàu Nấu Nấm Rơm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g bún tàu
- 300g nấm rơm búp
- 3 miếng đậu hũ chiên
- 100g củ kiệu tươi
- Tiêu, muối, nước tương, đường, bột ngọt, ngò, dầu ăn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bún tàu: ngâm nước, rửa sạch, cắt khúc.
- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, nấm to chẻ đôi.
- Đậu hũ chiên: xắt mỏng dày độ 5 ly, dài độ 5cm.
- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, bằm nhỏ.

2. Cách nấu

- Bắc chảo dầu nóng (cho độ 5 muỗng xúp dầu ăn), cho kiệu băm nhỏ vào cho thơm, cho nấm rơm và đậu hũ vào xào sơ, nêm chút nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn.

- Bắc 2 lít nước, nấu sôi với chút muối, cho hỗn hợp nấm rơm + đậu hũ vào. Khi nấm + đậu hũ gần chín, cho bún tàu vào, nêm tiêu + nước tương + bột ngọt cho nước lèo được vừa ăn, độ 5 phút nhấc xuống.

3. Cách dùng

- Cho hỗn hợp bún tàu ra tô, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với cơm + nước tương + chanh + ớt xắt khoanh mỏng.

* Cá Mòi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 50g nấm rơm búp
- 1 bắp chuối hột
- 1 muỗng xúp cà hộp
- 1 trái chanh - 1 bịch nước dừa
- 1 tép tỏi tây
- Ngò, cà, ớt - gia vị

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Bắp chuối: luộc chín gỡ bỏ tàm xé miếng vừa.
- Nấm rơm: gọt sạch, trụng nước sôi xắt miếng xào sơ.
- Bắc chảo mỡ phi poireau vàng cho bắp chuối + nấm vào xào + cà hộp + nước dừa xào cho đều, nêm gia vị vừa ăn, nước hơi xăm xấp, nếu lỏng thêm bột năng.
- Món này dùng với cơm hoặc bánh mì.

* Đùi Gà Nấu Đậu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 miếng đậu hũ trắng
- 1 nắm bún tàu
- 10 tai nấm mèo
- 1 củ cà rốt
- 1 cây tỏi tây, 3 tép sả
- 1 trái dừa xiêm
- Ớt, ngò, 5 lá thơm
- 100g nấm rơm búp
- 100g tàu hũ ky
- 50g bột khoai
- 1 củ khoai tây - 50g cà hộp
- 100g đậu trắng Đà Lạt
- 2 muỗng xúp bột năn
- 50g đậu Hà Lan hột (petits pois)
- 1 muỗng xúp màu hột điều đỏ
- ½ muỗng cà phê thuốc muối
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước tương, dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu hũ trắng: quết nhuyễn.
- Tàu hũ ky: ngâm nước tước bỏ rìa cứng, vắt ráo nước, xắt miếng bọc đủ đùi gà.
- Bún tàu: ngâm nước, cắt ngắn.
- Bột khoai: nấu mềm.
- Nấm mèo: ngâm nước, xắt sợi.
- Cà rốt + khoai tây: xắt hoa lá tùy thích.
- Đậu trắng + đậu Hà Lan hột: luộc chín (đậu Hà Lan hột nên cho chút thuốc muối cho đậu được xanh).
- Tỏi tây: lấy phần củ bầm nhỏ, hành lá tỉa hoa ngâm nước.
- Sả: lấy phần cọng nhỏ, cắt khúc dài độ 10cm.
- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, xả sạch, nấm to chẻ đôi.

2. Chiên và nấu

- Trộn chung: đậu hũ trắng + tỏi tây bầm nhỏ + bột khoai + bún tàu + nấm mèo + 1 muỗng xúp bột năn nêm vừa ăn. Trải miếng tàu hũ ky cho hỗn hợp nhân vào gói lại như đùi gà, xương gà lấy cọng sả ghim vào, đem đùi gà hấp chín, sau đó chiên vàng.
- Phi tỏi tây cho thơm, cho lá thơm + cà hộp và màu hột điều đỏ vào, kế cho khoai tây + cà rốt + đậu trắng + đậu Hà Lan hột, sau cùng cho nấm rơm xào độ 10 phút cho nước dừa xiêm vào, khi tất cả đều mềm, cho đùi gà vào, nêm vừa ăn. Bột năng hòa với nước cho vào để nấu được sanh sánh, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Múc đùi gà ra dĩa, trên rắc tiêu + ngò cho thơm. Sắp nhánh huệ cành lá tỉa bằng tỏi tây, hoa bằng ớt lên, dùng chung với cơm.

* Gà Nấu Đậu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 miếng đậu hũ non
- 150g đậu Hà Lan (petits pois : mua đậu hộp càng ngon)
- ½ muỗng cà phê thuốc muối (nếu dùng đậu sống)
- 12 cọng nui ống (macaroni) hoặc 12 cọng sả tép nhỏ
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, ngò, dầu ăn
- 5 khoanh bánh mì lạt dày độ 1cm
- 100g cà hộp
- 5 lá thơm - 100g củ kiệu tươi
- 100g nấm rơm búp
- 1 muỗng xúp bột năn
- 1 trái dừa tươi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu hũ: cắt thành miếng to như thịt gà, dài độ 4cm, ngang độ 3cm, cho đậu hũ vào chảo dầu chiên vàng. (Có thể vanh ở các cạnh cho đậu hũ giống miếng thịt gà càng đẹp).

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, bằm nhỏ.

- Đậu Hà Lan hột (nếu dùng đậu sống): luộc chín với chút muối và thuốc muối cho đậu được xanh ngon. Nấu cho đậu mềm, để ráo nước (nếu dùng đậu hộp, bỏ nước).

- Nui ống: đo dài hơn bề dài miếng đậu hũ mỗi bên độ 1cm đến 1,5cm, bẻ ra, luộc sơ (luộc đừng cho chín quá), vớt ra, lau khô, cho vào chảo dầu đã khử chút kiệu tươi, chiên vàng, dùng làm xương gà (có thể chặt cọng sả mép nhỏ cũng được). Găm cọng nui hoặc cọng sả vào miếng đậu hũ.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch, trụng sơ nước sôi có cho chút muối, phi dầu khử kiệu cho thơm.

2. Cách nấu

- Bắc soong nóng, cho độ 3 muỗng xúp dầu ăn vào, dầu sôi, cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm. Cho cà hộp + lá thơm vào, xào độ 5 phút, cho đậu hũ vào, nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt cho vừa ăn, nhắc xuống.

- Cho nước dừa tươi + ½ chén nước lã vào soong, bắc lên bếp nấu sôi cho hỗn hợp đậu hũ + cà vào, nấu độ 10 phút, cho nấm rơm và đậu Hà Lan hộp vào, nấu cho tất cả đều chín mềm.

- Bột năn hòa với 3 miếng xúp nước lạnh cho hơi loãng, cho vào để nước nấu được sanh sánh, nêm lại cho vừa ăn, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Múc hỗn hợp gà + đậu + nấm cho vào dĩa sâu, gắp lá thơm ra bỏ, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với bánh mì hoặc với cơm.

* Gà Nấu Nui

I. NGUYÊN LIỆU:

- 15 cọng nui ống
- 2 ổ bánh mì lạt
- 3 cây mì căn
- 5 lá thơm - 100g củ kiệu tươi
- 100g cà hộp
- 1 muỗng xúp bột năn
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, ngò, dầu ăn

*** CÁCH THỰC HIỆN**

1. Chuẩn bị

- Mì căn: xắt thành từng miếng to như thịt gà (xắt bằng ngón chân cái, vanh ở các cạnh cho giống như thịt gà).

- Nui ống: đo dài hơn miếng mì căn mỗi bên độ 2cm, bẻ ra luộc sơ (đừng cho chín quá), vớt ra, lau khô, cho vào chảo dầu chiên hơi vàng, dùng làm xương gà (có thể thay cọng sả ở phía mép nhỏ cũng được), găm cọng nui vào giữa miếng mì căn cho lòi hai đầu ra ngoài, giả làm xương gà.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, bằm nhỏ.

- Bánh mì: xắt ra từng khoanh mỏng, dày độ 1cm.

2. Cách nấu

- Bắc soong nóng, cho độ 5 muỗng xúp dầu ăn vào, dầu sôi, cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho cà hộp + lá thơm vào, xào độ 5 phút, cho mì căn vào, xào lên cho mì căn thấm đều cà, chế nước sôi (hoặc nước dừa tươi) vào soong cà, chế cho ngập mì căn, nấu lửa vừa cho mì căn chín và thấm đều cà, nêm lại cho vừa ăn, nước còn sền sệt là được.

- Bột năn hòa với 3 muỗng xúp nước lạnh hơi loãng cho vào, thấy nước nấu được sanh sánh, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Múc gà ra dĩa sâu, gắp lá thơm ra bỏ, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng chung với bánh mì hoặc với cơm.

* Khoai Môn Um Dừa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg khoai môn tàu
- 300g dừa khô
- 100g đậu phộng
- 15g bún tàu - 15 tai nấm mèo
- Nước tương, tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai môn: gọt vỏ, rửa sạch, xắt ra từng miếng bằng ngón chân cái.
- Đậu phộng: rang với chút muối cho vàng bóc vỏ, giã hơi nát.
- Dừa khô: vắt lấy nửa chén nước cốt và 1 tô nước dão.
- Bún tàu: ngâm nước, rửa sạch, cắt ngắn.
- Nấm mèo: ngâm nước, lặt rửa sạch, xắt sợi.

2. Chế biến

- Cho nước dão dừa vào soong, bắc lên bếp đun nóng, nêm chút muối + đường + bột ngọt + tiêu + nước cho vừa ăn, bỏ khoai vào nấu cho khoai được chín mềm (nước dão dừa phải ngập khoai), cho nấm mèo và bún tàu, bún tàu vừa mềm, cho nước cốt dừa vào, nêm lại cho vừa ăn, nhấc xuống.

3. Cách dùng

- Cho khoai ra dĩa sâu, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với cơm.

* Cà Ri

- Nguyên tắc: nấu trong nước
- Thời gian thực hiện: 2 giờ
- Chuẩn bị cho: 5 người ăn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 5 miếng tàu hũ tươi
- ½ trái dừa khô
- 1 gói bột cà ri
- 1 muỗng xúp bột mì
- 3 củ khoai lang bí
- Vài cọng bột ống (macaroni)
- 2 muỗng xúp hột điều dầu
- 3 tép sả

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tàu hũ: xắt miếng dài chừng 5cm và ngang 3cm. Cắt bỏ cạnh, chiên vàng.

- Bột ống: lấy cọng bột ống đo dài hơn miếng tàu hũ độ 3cm, để vào nước luộc sôi hơi búp, đừng để mềm quá, vớt ra chiên vàng lợt.

Cắm cọng bột chiên này vào miếng đậu hũ, giả làm xương gà.

- Khoai lang: gọt vỏ, ngâm trong nước muối độ ½ giờ, vớt ra cắt khúc. Rửa sạch để ráo.

- Dừa khô: nạo vắt lấy nước dão và nước cốt để riêng.

- Sả: cắt khúc, bó chặt.

- Ớt: giã nhỏ.

2. Cách nấu

Chảo dầu nóng cho hột điều dầu vô, nhấc chảo xuống sẽ có nước màu rất đẹp. Chắt nước màu cho vào chén.

Bắc chảo lên chờ dầu nóng để khoai vào chiên với ½ gói cà ri + ớt và ½ nước màu. Khoai vừa se hết nước nêm muối +bột ngọt vô khoai. Nước dão dừa nấu sôi, cho sả và khoai vô nấu. Khoai gần chín cho tàu hũ vào. Nêm đường + bột ngọt + muối cho vừa ăn. Khoai chín, nhấc xuống cho nước cốt dừa và bột màu vào, quậy thêm một miếng nước bột.

3. Cách dùng

Cà ri thường ăn với bún hoặc bánh mì.



* Đậu Hũ Kho Củ Cải

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 miếng đậu hũ chiên
- 200 củ cải trắng
- 150g nấm rơm búp
- 1 trái dừa xiêm
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 50g kiệu tươi bằm nhỏ
- Tiêu, đường, bột ngọt, dầu ăn, nước tương, ngò.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu hũ chiên: xắt miếng vừa ăn cạnh độ 2cm đến 3cm.

- Củ cải trắng: gọt vỏ, rửa sạch, xắt khoanh hoặc tỉa hoa lá tùy thích.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, để ráo nước, nấm to chẻ đôi.

2. Cách kho

- Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho củ cải vào xào, xào cho củ cải hơi chín cho nước dừa tươi vào cho ngập, nêm nước tương + đường + bột ngọt + tiêu cho vừa ăn, nấu lửa riu riu, củ cải vừa chín, cho đậu hũ và nấm rơm vào, tiếp tục kho cho tất cả đều chín, nêm lại cho vừa ăn, cho dầu mè vào, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Cho đậu hũ ra dĩa, trên rắc thêm + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với cơm.

* Đậu Hũ Kho Măng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 miếng đậu hũ chiên
- 200g măng mạnh tông
- 200g nấm rơm búp
- 1 trái dừa xiêm
- Dầu ăn, nước tương, tiêu, đường, bột ngọt, ngò.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu hũ chiên: xắt ra từng miếng vuông, cạnh độ 2cm đến 3cm.

- Măng: xắt như đậu dày độ 5 ly, luộc độ 2 nước cho măng hết đắng (khi luộc nên cho măng vào cùng một lúc với nước lã cho măng không bị đắng).

- Nấm rơm: gọt rửa sạch, với nước có pha chút muối, nấm to chẻ đôi.

2. Cách kho

- Cho nước dừa xiêm vào soong, chế nước tương vào, nêm đường + bột ngọt cho vừa ăn, bắc lên bếp nấu sôi, cho đậu hũ và măng vào, nước phải ngập măng, (nếu thiếu cho thêm nước nóng), để lửa riu riu, nước cạn bớt, cho nấm rơm vào, nấu tiếp cho nấm rơm vừa chín cho chút dầu ăn hoặc dầu mè vào, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Cho đậu hũ ra dĩa, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với cơm.

* Đậu Kho Thập Cẩm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 miếng đậu hũ chiên - 100g đậu ve (haricot vert)
- 100g bông cải - 200g dừa khô mài sẵn
- 150g nấm rơm búp - 100g kiệu tươi
- Tiêu, bột ngọt, nước tương, dầu ăn, đường, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu hũ: Xắt ra từng miếng vừa ăn dài độ 3cm, ngang độ 2cm.
- Đậu ve: Cắt tước bỏ xơ, rửa sạch, cắt đôi, xẻ đôi theo chiều dọc.
- Bông cải: Xắt miếng vừa ăn.
- Dừa khô: Vắt lấy 1 tô nước cốt.
- Nấm rơm: Gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, nấm to chẻ đôi.
- Kiệu tươi: Lấy phần củ, xắt mỏng, bằm nhỏ.

2. Cách kho

- Bắc chảo dầu sôi cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho nấm rơm + đậu hũ + đậu ve + bông cải vào xào, xào độ 10 phút, chế nước cốt dừa vào, nêm chút nước tương + tiêu + bột ngọt + đường cho vừa ăn, để lửa riu riu, khi tất cả thấm đều gia vị và nước cốt dừa, nhấc xuống.

3. Cách dùng

- Cho đồ kho ra dĩa, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với cơm.

* Khổ Qua Kho

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg khổ qua lựa trái nở gai - 2 muỗng cà phê dầu mè
- Nước tương, đường, bột ngọt, tiêu, dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khổ qua: xẻ bỏ hột, rửa sạch, xắt ra từng miếng vừa ăn (đem luộc sơ nếu không thích ăn đắng).

2. Cách kho

- Cho khổ qua vào soong, cho nước tương vào, nêm chút đường + bột ngọt + 1 muỗng xúp dầu ăn, liệu vừa ăn, bắc lên bếp kho lửa riu riu, cho thêm chút nước nóng hoặc nước dừa tươi, kho nước cạn còn hơi sền sệt là được, cho tiêu và dầu mè vào, nhấc xuống.

3. Cách dùng

- Món này dùng nóng với cơm. Khi dùng, múc khổ qua ra dĩa, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm.

* Nấm Rơm Kho Tiêu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg nấm rơm búp
- Nước tương, tiêu, đường, bột ngọt
- 2 muỗng cà phê dầu mè hoặc 1 muỗng xúp dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, nấm to chẻ đôi, để ráo nước.

2. Cách kho

- Cho nấm rơm vào tô đá (hoặc nồi bằng đất), chế nước tương vào liệu vừa ăn nêm chút đường + bột ngọt trộn đều, bắc lên bếp kho lửa riu riu, trộn lên cho đều, nước cạn còn hơi sền sệt là được, cho tiêu và dầu mè vào, nhắc xuống. Món này dùng nóng với cơm + dưa chuột.

* Mắm Kho

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 miếng đậu hũ non
- 200g nấm rơm búp
- 200g rau sống
- 2 trái dưa chuột
- ½ trái thơm chín
- 3 trái cà chua chín
- 1/3 chén sả bào mỏng
- 100g giá sống
- 150g bắp cải
- Dầu ăn, ngò
- 1 trái ớt chín bằm nhỏ + 1 trái ớt tỉa hoa
- Muối, đường, bột ngọt, nước tương, tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu hũ non: rửa sạch, bóp nhỏ.
- Cà chua: xắt mỏng, bằm nhỏ, bỏ hột.
- Nấm rơm: gọt, rửa sạch với nước có pha chút muối, xắt mỏng, bằm nhỏ.
- Sả + ớt: bằm nhỏ.
- Dưa chuột: xắt mỏng, dày độ 2 ly đến 3 ly, bề ngang độ 3 ly đến 4 ly.
- Bắp cải: xắt sợi.
- Thơm chín: xắt sợi như dưa chuột.

2. Cách xào và trộn rau

- Cách xào: bắc chảo dầu nóng, cho sả + ớt bằm nhỏ vào cho thơm, cho nấm rơm + đậu hũ + cà chua vào, xào tất cả lên cho hơi chín, cho thêm chút nước ấm cho hỗn hợp được sền sệt, nêm chút nước tương + tiêu + đường + bột ngọt cho vừa ăn, nhắc xuống.

- Trộn rau: rau sống + giá + dưa chuột + bắp cải + thơm chín, trộn chung lại xếp ra dĩa.

3. Trình bày

- Cho mắm ra dĩa hình bầu dục, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Mắm này dùng nóng chung với cơm và dĩa rau sống.

- Dĩa rau: xếp rau đã trộn ra dĩa, giữa dĩa cắm ớt tỉa hoa và rải thêm vài cọng ngò xung quanh cho đẹp.

* *Thịt Bò Kho*

I. NGUYÊN LIỆU:

- 50g tàu hũ ky ngọt
- 100g tàu hũ cháy
- 100g măng khô
- 1 củ cải trắng
- 1kg bánh phở
- 50g tương ngọt
- 1 cây mì căn lớn
- 2 củ cà rốt - 1 tép tỏi tây
- 200g nấm rơm
- Cà màu, màu điều
- 2 muỗng xúp mắm đậu
- 1/3 củ cải muối
- Rau giá, chanh, ớt - Cà ri để nấu bò kho

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Măng khô: ngâm một đêm với nước gạo vo, sáng xả sạch luộc mềm rửa lại nước lạnh, xào sơ.

- Tàu hũ cháy + tàu hũ ky ngọt: chiên vàng.

- Củ cải muối: rửa hết mặn xắt mỏng.

- Củ cải trắng + cà rốt: tỉa hoa xắt mỏng.

- Mì căn: luộc với nước dừa, vớt ra xắt miếng ướp.

- Nấm rơm: gọt bỏ gốc, ngâm nước muối, xả sạch trụng sơ.

- Nước lèo: nước dừa + nước lạnh nấu sôi cho cải trắng + củ cải muối nấu mềm + cà rốt. Vớt ra lọc lại nước lèo. Lựa cà rốt để riêng.

2. Cách nấu

- Bắc chảo dầu cho tỏi tây bằm xào vàng, kế cho cà màu.

- Ruột cà bằm + cà ri + măng + nấm rơm + tàu hũ cháy + tàu hũ ky + mắm đậu + gia vị xào cho thấm. Cho nước lèo nấu sôi nếm lại vừa ăn.

3. Trình bày

- Hủ tíu trụng nước sôi + giá cho vào tô. Múc bò kho lên. Dùng nóng với rau quế chanh ớt.

* *Thịt Kho Nước Dừa*

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 miếng đậu hũ chiên
- 50g củ kiệu tươi
- Dầu ăn, dây cột
- 3 miếng tàu hũ ky lá to
- 1 trái dừa xiêm
- Nước tương, đường, bột ngọt, ngò, tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu hũ chiên: cắt ra từng miếng hình chữ nhật dài độ 4cm, ngang độ 3cm.

- Tàu hũ ky: thoa nước lạnh cho dịu, cắt ra vừa đủ để bao và gói miếng thịt lại (miếng đậu hũ).

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, bằm nhỏ.

2. Gói thịt và kho

- Gói thịt: trải miếng tàu hũ ky ra, cho miếng đậu hũ chiên lên, gói lại cho kín, dùng dây cột lại theo hình chữ thập.

- Kho thịt: bắc chảo dầu sôi, cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho đậu hũ vào chiên vàng, lửa yếu. Cho nước dừa tươi vào soong, bắc lên bếp nấu sôi, cho nước tương + đường + bột ngọt, nêm vừa ăn, cho miếng đậu hũ vào, kho với lửa riu riu cho thấm (nước dừa phải ngập đậu hũ, nếu thiếu cho thêm nước nóng).

3. Trình bày

- Khi dùng, múc thịt ra dĩa, cắt bỏ dây cột, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng chung với cơm + dưa giá hoặc dưa cải rất ngon.

* *Tôm Kho Tàu*

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g khoai môn cau
- 200g khoai mì tươi
- 15g bún tàu
- 15g tai nấm mèo
- Nước màu gạch tôm
- Dầu ăn, dây cột
- 2 muỗng xúp bột năn
- 50g kiệu tươi, ngò
- Muối, tiêu, bột ngọt, nước tương, đường
- 100g cà hộp hoặc 200g cà chua trái
- Bánh tráng trắng hoặc tàu hũ ky trắng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai môn cau: gọt vỏ, rửa sạch, bào mỏng, giã nhuyễn.
- Bún tàu: ngâm nước cho mềm, rửa sạch, cắt ngắn.
- Khoai mì: gọt vỏ, rửa sạch, bào nhuyễn, vắt bớt nước.
- Nấm mèo: ngâm nước, lặt rửa sạch, xắt nhỏ.
- Cà chua (nếu dùng cà trái) trụng sơ nước sôi, xắt mỏng, bằm nhỏ, bỏ hột.
- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, bằm nhỏ.

2. Nắn hình tôm và chiên

- Tôm: trộn chung khoai môn cau + khoai mì + bún tàu + nấm mèo + bột năn trộn đều, nêm chút muối + tiêu + đường + bột ngọt + một chút nước tương cho nhân được vừa ăn.

- Bánh tráng hoặc tàu hũ ky thoa chút nước cho dịu, trải ra, cho nhân vào gói lại, sửa cho giống hình con tôm khoanh tròn, lấy dây cột sơ lại nhúng màu gạch tôm, đem chiên với dầu đã khử chút kiệu tươi bằm nhỏ cho vàng, gắp ra để sẵn.

- Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho cà chua vào, cho độ 10 muỗng xúp nước sôi hoặc nước luộc củ sắn càng ngon, nêm tiêu + đường + bột ngọt + nước tương cho vừa ăn (có thể cho nước dừa tươi càng ngọt), cho tôm vào kho, lửa riu riu, trở đều 2 mặt cho tôm thấm đều cà, nước cạn còn sền sệt, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Cho tôm vào dĩa, cắt bỏ dây cột, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với cơm.

III. Món chiên - ram.

* Bắp Chuối Lăn Bột Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 bắp chuối hột - 1 muỗng xúp bột gạo
- 200g bột mì - ½ muỗng cà phê bột nổi Ancel
- 20g củ kiệu tươi - ½ muỗng xúp bột năn
- 100g cà hộp hoặc 200g cà chua chín
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước tương, ớt, chanh, dầu ăn, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bắp chuối: lột bỏ phần già, để nguyên bắp luộc chín (xâm mềm là bắp chuối chín) vớt ra để ráo nước, xắt từng miếng dọc theo bắp chuối có bản độ 1,50cm đến 2cm.

- Bột mì + bột gạo + bột nổi: hòa chung, chế nước lã vào, quậy cho đều, bột sền sệt là được, nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt cho vừa ăn, để độ 15 phút cho bột được xốp.

- Kiệu tươi: lấy củ, xắt mỏng, bằm nhỏ.

2. Chiên bắp chuối và xốt cà

- Chiên bắp chuối: Nhúng bắp chuối vào bột cho đều, cho vô chảo dầu nóng, chiên cho bắp chuối vàng đều là được. (Cho thêm chút kiệu tươi bằm nhỏ vào dầu cho thơm).

- Xốt cà: Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho cà hộp vào, xào lên cho đều, nêm chút muối + tiêu + đường + bột ngọt cho vừa ăn (nếu dùng cà trái thì cà trụng sơ vào nước sôi, lột vỏ, xắt mỏng, bằm nhỏ, bỏ hột). Bột năn hòa với 2 muỗng xúp nước lạnh cho đều cho vào cà cho nước cà được sanh sánh, nhắc xuống.


RAGU

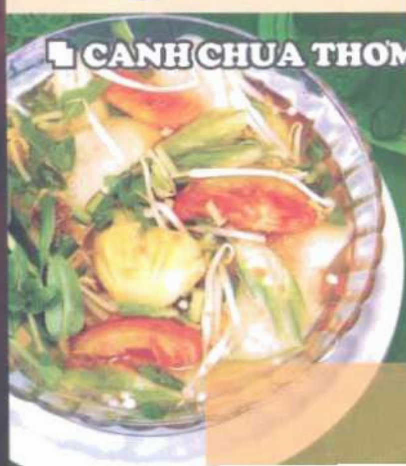

MẮM THA




CANH CÀ CHUA


CHẢ CUA




CANH CHUA THOM



ĐẬU HŨ SỐT CÀ



CÀ DỒN THỊT



MÌ XÀO DÒN



BÔNG CẢI XÀO



ĐẬU HŨ KHO THƠM NẤM



CANH HẸ ĐẬU HŨ TRẮNG

3. Trình bày

Cho bắp chuối ra dĩa, chế xốt cà lên, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm, dùng nóng với nước tương + chanh + ớt xắt khoanh mỏng.

* Bát Trân Thập Cẩm

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ chén đậu hũ non (giả óc heo)
- 1 cây mì căn
- 100g dừa nạo
- 100g nấm rơm
- 100g xà lách soong
- 1 bịch nước dừa nhỏ
- 1 cây chả lụa chay
- 100g bột năn
- 1 khúc cà rốt
- 100g bột gạo
- 1 tép tỏi tây - Cà, ngò, ớt
- Muối, bột ngọt, đường

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Mì căn + chả lụa: xắt hột lựu nhỏ.
- Dừa: vắt nước cốt. Cà chua: bằm nhỏ, trụng sơ, vắt ráo.
- Óc heo + bột gạo: nhồi với nước cốt dừa + nấm + mì căn + chả lụa + cà rốt + tỏi tây phi dầu + gia vị, nêm vừa ăn. Trộn đều chia thành từng viên hấp chín, lấy ra để nguội chiên lại cho vàng.

*** Trình bày**

Cho thập cẩm ra dĩa bày xà lách soong + bông cà ớt + đồ chua tỉa hoa xung quanh.

* Bánh Xèo

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g bột gạo
- 60g bột mì
- 50g đậu nành
- 200g dừa nạo
- Bột nghệ
- 1 muỗng cà phê bột khai
- 1 bịch nước dừa
- ½ muỗng cà phê thạch cao phi
- Chanh, ớt, rau sống
- 1 tép tỏi tây
- 100g nấm rơm
- 100g đậu xanh
- 1 cây mì căn
- 1 cây chả lụa chay nhỏ
- 1 củ cà rốt
- 200g giá
- 50g kiệu - đường - Muối - bột ngọt - nước tương.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dừa: vắt lấy nước cốt để riêng.
- Đậu nành: ngâm 4 - 5 giờ xay nhuyễn.
- Trộn bột: bột gạo + bột mì + bột đậu nành + bột nghệ + bột khai + thạch cao phi + nước cốt dừa chế vào từ từ, nếu bột còn đặc thêm nước dão dừa.
- Mì căn + chả lụa: xắt miếng nhỏ ướp gia vị xào sơ.
- Nấm rơm: gọt sạch chân, ngâm muối, trụng sơ, xả sạch, xắt lát mỏng.
- Đậu xanh: ngâm nước, đãi vỏ, hấp chín.
- Kiệu: xé sợi - cà rốt: cắt sợi, bóp muối, xả sạch vắt ráo, ướp đường ngâm giấm; ớt bằm phi trộn chung để cho vào nước mắm đã pha sẵn.

2. Cách đổ bánh

- Cho dầu phi tỏi tây vàng, đổ bột vào tráng đều nóng, cho chả lụa + giá + mì căn + nấm rơm + đậu xanh, đậy nắp lại. Bánh chín mở nắp chiên giòn. Gấp bánh lại làm hai, xúc ra dĩa.

3. Cách dùng

Dùng nóng, khi ăn cuộn với rau sống chấm nước tương ớt.

* Bồ Câu Xây Tổ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 miếng tàu hũ bắc
- 5 tai nấm mèo
- 2 vắt mì chiên sẵn
- 1 tép tỏi tây
- Ngò, cà, ớt
- 2 lá tàu hũ ky
- 2 trái ớt hiểm cong
- 1 củ cà rốt
- 2 muỗng xúp xì dầu
- 1 cây ghim
- 50g đậu Hà Lan hột
- 2 hột đậu đen
- 50g dưa kiệu
- 1 củ sắn nhỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu Hà Lan hột: luộc chín với thuốc tiêu mặn.
- Cà rốt: xắt hột lựu trụng sơ.
- Bún tàu: ngâm nước cắt ngắn.
- Nấm mèo: ngâm nước, rửa sạch cắt nhỏ.
- Tàu hũ ky: xé bìa ngâm nước pha chút bicarbonat để 15 phút, rửa sạch để ráo, 1 miếng để nguyên, 1 miếng xắt thật nhuyễn.
- Củ sắn: tỉa đầu và trứng bồ câu, gắn mỏ + mắt vào đầu.

2. Trộn chung và hấp

Tàu hũ bắc + tàu hũ ky + bún tàu + nấm mèo + cà rốt + đậu + tỏi phi vàng + ngò xắt nhuyễn + gia vị, nêm vừa ăn. Chia ra 2 phần, lấy tàu hũ ky gói lại, dùng dây cột, sửa lại cho giống hình bồ câu. Đem bồ câu hấp cách thủy 20 phút, lấy ra xối dầu lại cho vàng đều.

3. Trình bày

- Để mì xuống dưới dĩa xếp mình bồ câu lên, lấy đũa tre nhọn ghim đầu vào mình cho giống bồ câu, xếp trứng và rải thêm ngò, cà, ớt tỉa hoa. Khi gần ăn tưới nước xốt chua ngọt nóng lên.
- Xốt chua ngọt: xem bài xốt chua ngọt.

* Cá Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 bắp chuối hột - 200g bột mì + 1 muỗng xúp bột gạo
- Đường, muối, bột ngọt, nước tương, tiêu
- Dầu ăn, ớt chín, chanh, ngò
- 50g củ kiệu tươi xắt mỏng bằm nhỏ
- ½ muỗng cà phê bột nổi Ancel

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bắp chuối: Mua loại vừa, đừng lớn quá, đem lột vỏ già ở bên ngoài, chẻ làm đôi theo chiều dọc, ngay cuống xẻ hình chữ V giả như miệng cá đem luộc hoặc hấp cho chín để ráo nước, ép bắp chuối hơi dẹp cho ra hình con cá.

- Bột mì + bột gạo: Quậy với nước lạnh cho sền sệt, nêm chút muối + tiêu + đường + bột ngọt + nước tương cho vừa ăn, cho bột nổi vào.

2. Chiên cá

- Cho bắp chuối vào hỗn hợp bột mì, lăn cho bắp chuối dính đều bột.

- Bắc chảo dầu sôi cho kiệu tươi băm nhỏ vào cho thơm, cho cá đã lăn bột vào, chiên cho cá được vàng đều (chỗ nào ít bột, dùng muỗng bột chế lên cá thêm cho bít), cá vàng gắp ra dĩa.

3. Trình bày

- Cho cá ra dĩa, trên rải thêm tiêu + ngò cho thơm. Cá này dùng nóng với cơm + nước tương + chanh + ớt.

* Cà Dĩa Lăn Bột Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g bột mì - 2 trái cà vừa độ 800g (loại cà tròn)
- 1 muỗng xúp bột gạo - 50g củ kiệu tươi
- ½ muỗng cà phê bột nổi Ancel
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước tương, ớt, chanh, dầu ăn.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà dĩa: cắt bỏ cuống, để nguyên trái, luộc sơ, cà vừa chín, vớt ra để ráo nước, xắt ra từng miếng vừa ăn.

- Bột mì + bột gạo + bột nổi: hòa chung chế nước lạnh vào quậy cho đều, bột sền sệt là được, nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt cho vừa ăn, để độ 15 phút đến ½ giờ cho bột được xốp.

2. Chiên cà

Bắc chảo dầu sôi, cho kiệu tươi băm nhỏ vào cho thơm, nhúng cà vào bột, cho vô chảo dầu sôi, chiên cho cà vàng đều 2 mặt là được.

3. Cách dùng

Cà này dùng nóng với cơm + nước tương + chanh + ớt xắt khoanh mỏng.

* Cà Chua Dồn Thịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 8 trái cà chua chín cây - 3 miếng đậu hũ chiên
- 10g bún tàu - 15 tai nấm mèo
- 100g củ kiệu tươi - 100g nấm rơm búp
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, tiêu, dầu ăn, ngò, chanh, ớt.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà chua: rửa sạch, cắt lấy ra 1/3 trái cà kể từ cuống xuống, cắt theo vòng tròn trái cà, dùng làm nắp, giở nắp cà ra, móc ruột rửa sơ lại, để ráo nước, ruột cà bằm nhỏ.

- Đậu hũ: xắt mỏng, bằm nhỏ.

- Bún tàu: ngâm nước cho mềm, bằm nhỏ.

- Nấm mèo: ngâm nước, lặt rễ, rửa sạch, bằm nhỏ.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, bằm nhỏ.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, xắt mỏng, bằm nhỏ.

2. Dồn nhân vào cà và chiên

- Nhân: trộn chung đậu hũ + bún tàu + nấm mèo + kiệu tươi + nấm rơm, nêm tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước tương cho nhân được vừa ăn, dồn nhân này vào ruột cà, lấy nắp cà đậy lại, cột chỉ vòng quanh.

- Bắc chảo dầu sôi, cho ½ kiệu bằm nhỏ vào cho thơm, cho ruột cà vào, nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt cho vừa ăn, chế thêm chút nước sôi, nhấc xuống.

- Bắc chảo dầu khác, cho ½ kiệu tươi bằm nhỏ còn lại vào cho thơm, cho cà vào, chiên cho vàng đều với lửa riu riu, cho ruột cà vào, để lửa nhỏ đến khi cà chín là được, nêm lại cho vừa ăn nhấc xuống.

3. Trình bày

Cho cà ra dĩa, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng chung với cơm + nước tương + chanh ớt xắt khoanh mỏng.

* Dồi Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 miếng đậu hũ trắng	- 2 muỗng tàu hũ ky lớn
- 2 cây tỏi tây	- 2 muỗng xúp sả bằm
- 100g xà lách Đà Lạt	- 2 trái cà chua, 2 trái ớt
- 300g dầu ăn	- 3 muỗng cà phê dầu mè
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước tương	
- 1 muỗng xúp bột năn	- Ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu hũ trắng (chưa chiên): quết nhuyễn, vắt ráo nước.

- Tàu hũ ky (1 miếng): ngâm nước, bỏ bìa cứng bên ngoài, sau đó đem luộc mềm, để ráo, xắt nhuyễn bằm thật nhỏ.

- Tỏi tây: bằm nhỏ.

- Cà chua: xắt lát mỏng.

- Ớt: tỉa hoa 1 trái, 1 trái bằm nhỏ.

- Trộn chung: đậu hũ trắng + tàu hũ ky bằm nhỏ + sả ớt bằm + dầu mè, nêm tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước tương cho vừa ăn, cho thêm 1 muỗng xúp bột năn , trộn đều.

2. Chiên dồi

Tàu hũ ky còn lại nhúng vào nước cho mềm, trải lên mâm, cho hỗn hợp nhân vào, sửa cho đều và dài, cuốn chặt tay, lấy dây buộc lại, đem hấp chín độ 20 phút, đem ra để ráo, cho vào chảo dầu đã khử tỏi tây, chiên vàng.

3. Trình bày

Dồi xắt ra từng khoanh để chính giữa dĩa, xung quanh xếp xà lách, trên xà lách để lát cà, ớt tỉa hoa để chính giữa, ngò cắm quanh ớt, dùng chung với nước tương + cháo lòng.

* Đậu Hũ Chiên Sả Ớt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 miếng đậu hũ non - 1 trái ớt
- 2 muỗng xúp sả
- Muối, đường, bột ngọt, dầu ăn
- 100g đậu phộng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu hũ non: hòa ½ lít nước lạnh với 3 muỗng cà phê muối, cho đậu hũ vào ngâm độ 1 giờ cho vừa ăn, vớt ra để ráo nước. Cắt đậu hũ ra làm đôi, dùng dao khứa nhẹ có sọc dọc theo chiều miếng đậu cho dễ thấm gia vị.

- Sả + ớt: bằm nhỏ.

- Đậu phộng: rang với chút muối cho vàng, bóc vỏ giã hơi nát.

- Ướp đậu hũ: trộn chung sả ớt + một chút muối + một chút đường + ½ muỗng cà phê bột ngọt cho đều, ướp hỗn hợp này vào đều miếng đậu hũ (vạch khía đã cắt, ướp vô cho đều), để độ 1 giờ cho đậu hũ thấm gia vị (để lâu càng ngon).

2. Chiên đậu hũ

Bắc chảo dầu nóng, cho đậu hũ vào chiên lửa yếu, đậu hũ vàng đều 2 mặt là được, vớt ra, để ráo dầu.

3. Cách dùng

Cho đậu hũ ra dĩa, rắc thêm đậu phộng cho thơm ngon. Đậu hũ này dùng nóng với cơm, rất ngon.



* Hoành Thánh Chiên Cánh Bướm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 130g bột mì số 8
- 50g patê chay
- 100g xà lách soong
- 100g đồ chua
- 50g kiệu chua
- 80g bột năn
- 1 cây chả lụa chay
- 200g vỏ hoành thánh
- 1 tép tỏi tây
- Gia vị - xốt chua ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

A. Vỏ hoành thánh

- Pha 2 muỗng xúp dầu + 2 muỗng xúp nước lạnh, rưới từ từ bột mì nhồi đều, bột mịn ủ 30 phút.

- Bột năn cho dầu quậy hơi nhão như mỡ trừu.

- Cán bột: bột mì cán mỏng ra trét bột năng lên cuộn tròn lại, cán dẹp xếp làm 3, cán rộng và mỏng cỡ 1 ly. Cắt miếng vuông cỡ 6cm, cho nhân vào xếp ra hình cánh bướm đem chiên vàng, vớt ra để ráo.

B. Nhân bánh

- Chả lụa bằm nhỏ, xào tỏi tây cho thơm trộn patê gan + tiêu + bột ngọt nêm vừa ăn.

Trình bày

Xếp hoành thánh ra dĩa chung quanh để xà lách soong, xếp thêm bông cà ớt. Món này dùng chung với xốt chua ngọt.

* Gà Nhồi Xôi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg nếp tốt nấu chín để nguội
- 150g chả lụa chay
- 50g củ năn (hoặc củ sắn)
- 10 tai nấm mèo
- 100g xá xíu chay (hoặc mì căn)
- 1 cây tỏi tây (poireau)
- 3 muỗng cà phê dầu mè
- 1 trái ớt hiểm cong làm mỏ gà
- 2 hột mai tứ quí làm mắt
- 6 tai nấm đông cô hoặc nấm hương
- 50g hột điều vụn hoặc đậu phộng
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, nước tương
- 1 củ cà rốt
- 1 củ cải trắng
- 2 trái ớt to tỉa hoa
- 2 trái cà chua, ngò
- 100g xà lách Đà Lạt
- 300g dầu cải
- 2 lá tàu hũ ky to

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Chả lụa: xắt hột lựu nhỏ.
- Cà rốt: tỉa 1 mồng gà, còn lại xắt hạt lựu nhỏ.
- Củ năn : xắt hạt lựu nhỏ, vắt bỏ bớt nước.



- Nấm mèo: ngâm nước, xắt sợi, bằm sơ.
- Nấm đông cô: ngâm nước, cắt bỏ chân, xắt sợi, bằm sơ.
- Xá xíu: xắt hột lựu nhỏ.
- Tỏi tây: bằm nhỏ.
- Củ cải trắng: tỉa đầu gà, gắn mỏ bằng ớt, mồng bằng cà rốt, gắn mắt, còn lại bào mỏng, cắt răng cưa, tỉa bông, cánh và đuôi gà.
- Cà chua, ớt: cà chua xắt lát mỏng, ớt tỉa hoa.

2. Chiên gà

- Phi thơm tỏi tây, cho chả lụa + cà rốt + củ năn + nấm mèo + nấm đông cô + xá xíu vào xào, nêm vừa ăn, nhấc xuống cho dầu mè + hột điều, trộn nhân vào nếp, nêm lại cho vừa ăn.
- Tàu hũ ky đem nhúng vào nước cho mềm, trải lên mâm, cho hỗn hợp nếp vào, nắn cho giống hình con gà, bao tàu hũ ky lại, ràng dây, cho vào chảo dầu sôi đã khử tỏi tây, chiên vàng, đem ra cắt bỏ dây cột.

3. Trình bày

Cho xà lách ra dĩa, đặt gà lên, gắn đầu, lông, cánh và đuôi, xung quanh đĩa xếp cà chua, ngò và ớt để rải rác, khi dùng xắt ra từng lát, dùng chung với nước tương có điểm vài khoanh ớt xắt mỏng.

* Khoai Tây Dồn Thịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg khoai tây, lựa củ to ruột vàng
- 100g nấm rơm búp - 2 muỗng xúp bột năn
- 2 trái cà chua chín - 100g xà lách Đà Lạt
- Tiêu, muối, đường, ngò, bột ngọt, dầu ăn, ớt, chanh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai tây: gọt vỏ, rửa sạch, cắt đôi, dùng muỗng hoặc dao móc ruột ra, chừa lại một lớp bên ngoài, đừng cho bể. Ruột khoai luộc chín với chút muối, tán hoặc xay cho nhuyễn.
- Nấm rơm: Gọt cho trắng, rửa lại với nước có pha chút muối, để ráo, xắt mỏng, bằm nhỏ.
- Ngò: lặt rửa sạch, xắt nhỏ.
- Cà chua: xắt khoanh mỏng, bỏ hột.

2. Dồn nhân và chiên

- Dồn nhân: trộn chung ruột khoai + nấm rơm + ngò + bột, nêm chút muối + chút tiêu + 1 muỗng cà phê đường + ½ muỗng cà phê bột ngọt, trộn đều nêm vừa ăn là được. Khoai lau khô, dồn nhân vào cho đầy.
- Chiên khoai: bắc chảo dầu sôi, cho khoai vô chiên, khoai chín vàng đều là được.

3. Trình bày

Xếp xà lách ra đĩa, kế xếp cà, trên cùng cho khoai tây, dùng nóng với nước tương + chanh + ớt xắt khoanh mỏng.

* Mì Căn Chiên Trộn Xà Lách

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 cây mì căn
- 1 trái dừa xiêm
- 150g xà lách
- 2 trái cà chua chín
- Dầu ăn, giấm, đường, tiêu, muối, bột ngọt, ngò, nước tương, ớt
- 50g kiệu tươi, xắt mỏng, bằm nhỏ (lấy phần củ).

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà chua: rửa sạch, xắt ra từng lát mỏng, bỏ hột.

- Cách làm dầu giấm: Ngò bằm nhỏ. Cho ngò vào chén, chế vào chén cứ 2 muỗng xúp giấm trắng thì 1 muỗng xúp dầu ăn (chế dầu giấm trắng lên độ ½ chén là được) nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt, quậy đều, nêm vừa ăn là được.

2. Chiên mì căn

Bắc chảo dầu sôi, cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho mì căn vào chiên vàng, chế nước dừa xiêm vào cho ngập, nêm chút nước tương + tiêu + đường + bột ngọt cho vừa ăn, để lửa riu riu, miếng mì căn vàng sậm và cạn nước là được, đem ra để nguội, xắt mỏng.

3. Trình bày

Xếp xà lách vào dĩa tròn, trên xếp cà chua, trên cùng là mì căn, gần ăn rưới dầu giấm lên. Món này dùng chung với cơm, chấm với nước tương + chanh + ớt xắt khoanh mỏng.

* Óc Heo Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g lá tàu hũ ky
- 1 muỗng cà phê thuốc muối
- 1 bịch nước dừa
- 1 cây tỏi tây (poireau)
- 200g dầu ăn
- 4 muỗng cà phê dầu mè, ngò
- 2 trái cà chua
- 2 trái ớt
- 2 ổ bánh mì lạt
- 100g xà lách Đà Lạt
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, nước tương.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tàu hũ ky: ngâm nước có pha ½ muỗng cà phê thuốc muối độ ½ giờ cho mềm, vớt ra xả sạch, để ráo.

- Hòa chung: nước dừa + nước lã cho vào soong bắc lên bếp nấu sôi, cho ½ muỗng cà phê thuốc muối và tàu hũ ky vào luộc cho mềm, vớt ra để ráo.

- Ướp vào tàu hũ ky: tỏi tây bằm nhỏ phi dầu ăn cho thơm + dầu mè (2 muỗng cà phê), nêm muối + tiêu + đường + bột ngọt cho vừa ăn, để ½ giờ cho thấm gia vị.

- Tỏi tây: bằm nhỏ.

- Cà chua, ớt: cà chua xắt lát mỏng; ớt tỉa hoa.

- Bánh mì: xắt lát mỏng.

2. Chiên óc heo

Dầm cho tàu hũ ky nát ra, phi thơm tỏi tây, cho tàu hũ ky vào chiên, nêm vừa ăn, nhắc xuống cho dầu mè.

3. Trình bày

Cho óc heo ra giữa dĩa, xếp xà lách vòng quanh, trên xà lách để lát cà chua, ngò + ớt xếp rải rác, dùng chung với bánh mì và nước tương hoặc với muối tiêu.

* Sườn Ram Mặn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 cây mì căn - 50g kiệu tươi băm nhỏ
- Vài cọng nui ống (macaroni) hoặc sả lấy phần cọng nhỏ.
- 1 trái dừa tươi, nước tương, đường, bột ngọt, tiêu, dầu ăn, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mì căn: xắt miếng dài độ 4cm đến 5cm, ngang độ 2cm50, dày độ 1cm ướp chút nước tương + tiêu + đường + bột ngọt, để độ 20 phút cho mì căn thấm đều gia vị, đem chiên vàng.

- Nui ống: bẻ cho mỗi đầu dài hơn miếng mì căn độ 1cm50, luộc sơ đem chiên với dầu cho vàng. Ghim cọng nui này vào giữa miếng mì căn giả như thịt sườn (hoặc lấy cọng sả ghim cũng được).

2. Rim sườn

Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi băm nhỏ vào cho thơm, cho sườn vào chiên cho vàng đều, cho nước dừa tươi vào cho ngập, nêm chút nước tương + đường + bột ngọt + tiêu cho vừa ăn, để lửa riu riu, nước cạn còn sền sệt là được, nhắc xuống, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Sườn này dùng nóng ăn với cơm.

* Thịt Bò Rôti

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 cây mì căn
- 50g bột mì xoa tay
- 1 trái dừa xiêm
- 1/2kg khoai tây to (lựa loại vàng)
- 150g xà lách Đà Lạt
- 2 muỗng xúp bột năn
- Nước tương, tiêu, muối, đường, bột ngọt, ngò, chanh, ớt
- 50g củ kiệu tươi, xắt mỏng, bằm nhỏ.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mì căn: xắt ra từng miếng dài độ 3cm, ngang độ 2cm, giả như thịt bò.

- Khoai tây: rửa sạch, luộc chín, lột vỏ, xay nhuyễn, cho vào khoai tây: bột năn + một chút muối + một chút tiêu + 1 muỗng cà phê đường + ½ muỗng cà phê bột ngọt. Tay xoa bột mì, vò viên khoai hơi tròn (có thể tùy thích).

2. Chiên khoai và rô ti thịt bò

- Chiên khoai: bắc chảo dầu sôi, cho ½ kiệu tươi băm nhỏ vào cho thơm

(dầu nhiều cho ngập khoai) cho khoai vào chiên, khoai vàng đều là được, vớt ra, để ráo dầu.

- Rôti thịt bò: bắc chảo dầu nóng, cho ½ kiệu tươi băm nhỏ còn lại vào cho thơm, cho mì căn vào chiên sơ, chế nước dừa tươi vào cho ngập, nêm chút nước tương + tiêu + đường + bột ngọt cho vừa ăn, để lửa riu riu, nước cạn còn sền sệt là được, nhắc xuống.

3. Trình bày

Xếp xà lách ra dĩa, trên để thịt bò, xung quanh là khoai tây chiên, trên thịt bò rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với cơm + nước tương + chanh + ớt xắt khoanh mỏng.

* Thịt Bò (bít tết) Chiên Tươi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 cây mì căn
- 100g xà lách soong
- 2 trái cà chua chín
- 50g kiệu tươi
- 1 ổ bánh mì
- Dầu ăn, giấm trắng
- Nước tương, tiêu, muối, đường, bột ngọt, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mì căn: xắt ra làm đôi, ½ cây đem chẻ dọc, chẻ đừng cho đứt, mỗi miếng của phân nửa cũng chẻ thêm làm đôi (chẻ đừng cho đứt), chẻ như thế để banh miếng mì căn ra cho được to như miếng thịt, ướp vào mì căn: một chút nước tương + chút muối + chút tiêu + 1 muỗng cà phê bột ngọt + một chút đường trộn đều, để độ 20 phút cho mì căn thấm đều gia vị.

- Xà lách soong: lặt rửa sạch, để ráo nước.

- Cà chua: trụng sơ nước sôi, lột vỏ, xắt mỏng, bằm nhỏ.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, bằm nhỏ.

- Bánh mì: xắt lát mỏng dày độ 1cm.

2. Chiên thịt, xốt cà, làm dầu giấm

- Chiên thịt: bắc chảo nóng, cho 6 muỗng xúp dầu ăn vào, dầu sôi cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho mì căn vào chiên vàng, gắp ra để sẵn.

- Xốt cà: bắc chảo nóng, cho 2 muỗng xúp dầu ăn vào, dầu sôi, cho kiệu tươi băm nhỏ vào cho thơm, kế cho cà chua vào, nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt cho vừa ăn, nhắc xuống.

- Dầu giấm: xem cách làm ở bài mì căn chiên trộn xà lách.

3. Trình bày

Xếp xà lách soong dưới dĩa, trên xếp mì căn, chế xốt cà lên, gần ăn rưới dầu giấm lên, trên rải thêm ngò cho đẹp. Món này dùng nóng chung với bánh mì hoặc với cơm, chấm với nước tương hoặc muối + tiêu + chanh.



* Tôm Lăn Bột Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 100g khoai mỡ trắng
- 1 tép tỏi tây
- 1 bịch nước dừa
- 100g xà lách soong
- Gia vị - Ngò, ớt
- 100g bột gạo
- 30g tương xí muội
- 1 bịch cà màu
- 1 muỗng xúp giấm
- 1 miếng lá chuối

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Khoai mỡ: nạo thật mịn.
- Bột gạo: giã nhuyễn rây lại.

*** Chiên tôm**

- Bột gạo + khoai mỡ + gia vị + tỏi tây phi nêm vừa ăn, trộn đều. Tay thoa dầu, nặn thành hình con tôm để lên lá chuối để sẵn. Bắc chảo dầu sôi cho tôm vào chiên vàng vớt ra.

*** Làm xốt**

Bắc chảo dầu cho tỏi tây + tương xí muội + cà màu vào để thấm, cho giấm + nêm gia vị, nêm vừa ăn, bột năng hòa nước dừa cho vào hơi sanh sánh nhắc xuống.

*** Trình bày**

Cho tôm ra dĩa, xếp xà lách chung quanh, rải thêm ngò, ớt. Dùng chung với xốt chua ngọt.

* Trứng Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g đậu xanh cà
- Một chút màu vàng
- 100g củ kiệu tươi
- 100g bột mì
- 150g nấm rơm búp
- 2 trái cà chua chín
- ½ muỗng cà phê bột nổi Ancel
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu ăn, nước tương, ớt, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu xanh: ngâm nước sôi, đãi vỏ cho sạch, nấu chín với chút muối, tán hoặc xay cho thật nhuyễn.

- Bột mì: cho bột mì và bột nổi vào chung thau, chế nước lã cho vào bột hơi nhão, cho bột đậu xanh và chút phẩm màu vàng vào cho giống trứng gà, nêm chút tiêu + muối + bột ngọt cho vừa ăn.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, xắt làm ba, để ráo nước.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng bằm nhỏ.

- Cà chua: trụng sơ vào nước sôi, lột vỏ, bằm nhỏ, bỏ hột.

2. Chiên trứng

- Bắc chảo dầu sôi, cho ½ kiệu tươi băm nhỏ vào xào cho thơm, cho cà chua vào, xào lên cho đều độ 5 phút, cho nấm rơm vào, nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt cho vừa ăn nhắc xuống.

- Bắc chảo dầu khác, cho ½ kiệu bằm nhỏ còn lại vào cho thơm, cho hỗn hợp bột và đậu xanh vào tráng ra cho đều như lúc chiên trứng, lửa vừa, cho một mặt vàng, xong trở mặt vàng lên, chiên tiếp mặt kia cho vàng đều, cho hỗn hợp cà + nấm vào giữa miếng trứng, gấp lại, xúc ra dĩa (có thể chia ra hai lần chiên cho đẹp).

3. Trình bày

Cho trứng ra dĩa hình bầu dục, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm, trứng này dùng nóng với cơm + nước tương + ớt xắt khoanh mỏng.

V. Các món xào

* Bông Cải Xào Nấm Rơm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg bông cải non
- 200g nấm rơm búp
- 1 cây mì căn
- 50g kiệu tươi bằm nhỏ
- Tiêu, nước tương, đường, bột ngọt, ngò, dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bông cải: xắt ra từng miếng vừa ăn, ngâm nước lã có pha chút muối độ 10 phút (nếu có sâu sẽ ra hết) rửa sạch, để ráo nước.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch, chẻ đôi nếu nấm to.

- Mì căn: xắt mỏng.

2. Cách xào

- Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu bằm nhỏ vào cho thơm, cho mì căn vào, chiên cho mì căn hơi vàng, kế cho nấm rơm vào xào, sau cùng cho bông cải nêm chút tiêu + nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn, chế thêm chút nước sôi, đậy vung lại, bông cải vừa mềm, nhắc xuống.

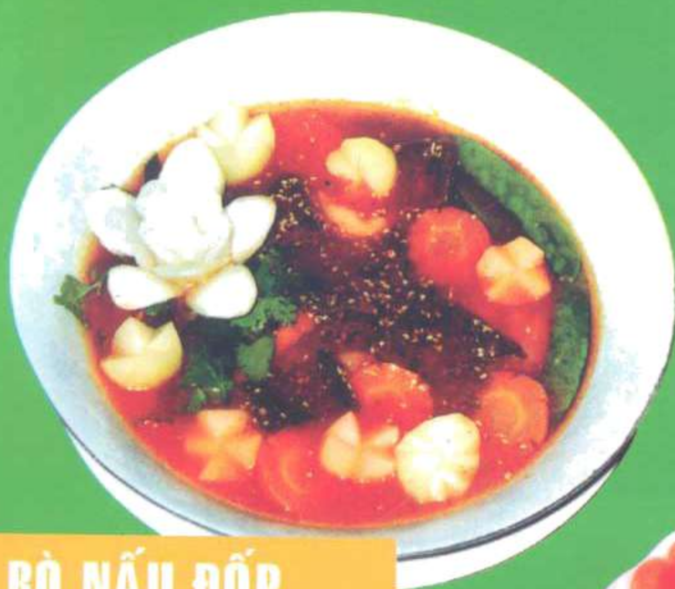
3. Trình bày

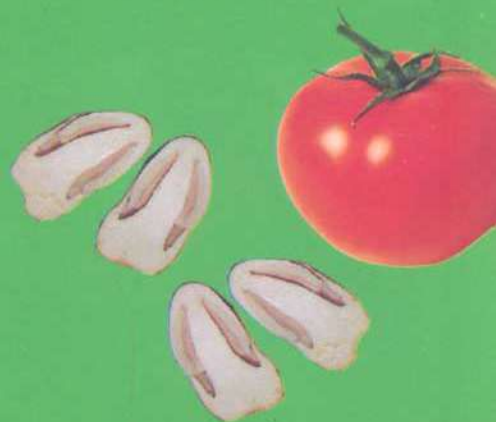
- Cho đồ xào ra dĩa, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với cơm, chấm với nước tương + chanh + ớt xắt khoanh mỏng.

* Đậu Ve Xào

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg đậu ve (haricot vert)
- Đậu Hà Lan trái
- 150g nấm rơm búp
- 2 miếng đậu hũ chiên
- 50g kiệu tươi bằm nhỏ
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, nước tương, dầu ăn, ớt, chanh, ngò





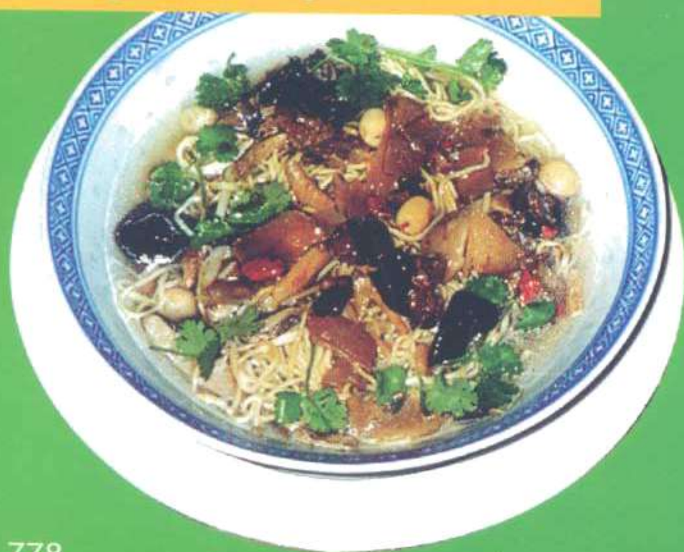
ĐẬU QUE XÀ

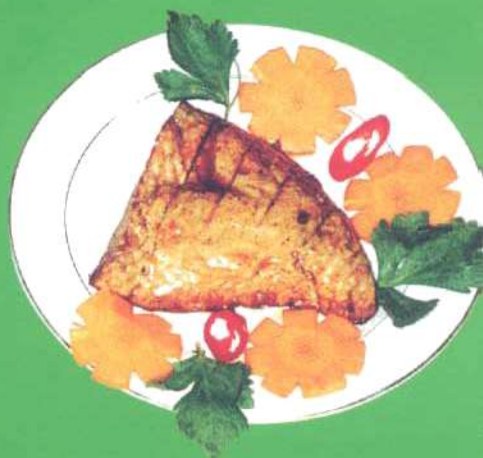
BÒ NẤU ĐỐP





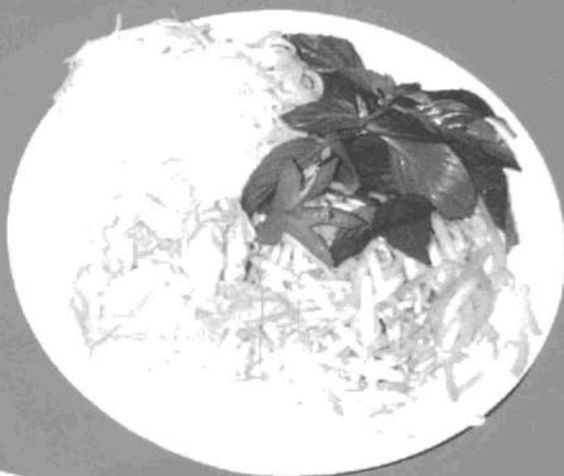
MÌ VỊT TIỀM QUẢNG ĐÔNG







LẠT XÁ







GÀ KHO SẢ ỚT

BÚN RIÊU







II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu ve: lựa đậu non, tước xơ 2 bên bỏ, cắt đôi, chẻ lại làm hai hoặc làm ba theo chiều dọc, rửa sạch, để ráo nước.

- Đậu hũ chiên: xắt ra từng miếng mỏng.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, chẻ làm đôi, để ráo nước.

2. Xào đậu

- Bắc chảo dầu nóng, cho ½ kiệu tươi bằm nhỏ vào xào cho thơm, cho đậu vào xào, nêm chút tiêu + nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn, chế chút nước sôi vào, đậy vung lại, đậu vừa mềm, trút ra.

- Bắc chảo dầu khác, cho ½ kiệu tươi bằm nhỏ vào xào cho thơm, cho nấm rơm vào xào, xào độ 5 phút, cho đậu hũ vào chung, nêm chút nước tương + tiêu + đường + bột ngọt cho vừa ăn, cho đậu vào xào chung lại cho đều, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Cho đậu ra dĩa, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Đậu này dùng nóng với cơm, chấm với nước tương + chanh + ớt xắt khoanh mỏng.

* *Chú ý*: nếu dùng đậu đũa, ta cũng xào tương tự như cách trên.

* Gà Xào Lăn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 cây mì căn
- 4 muỗng xúp sả
- 1 muỗng xúp bột cà ri
- 1 trái ớt chín
- 15 tai nấm mèo
- 15 cọng kim châm
- 20g bún tàu
- 8 khoanh bánh mì dày độ 1cm
- 200g dừa khô mài sẵn
- 100g đậu phộng
- 50g kiệu tươi
- 10 lá lốt hoặc 15 lá cách
- Dầu ăn, nước tương, tiêu, đường, bột ngọt, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mì căn: rửa sạch, xé từng cọng như thịt gà.
- Sả, ớt: xắt mỏng, bằm nhỏ.
- Nấm mèo: ngâm nước, lặt rửa sạch, xắt có bản độ 5 ly.
- Kim châm: ngâm rửa sạch, lặt bỏ nhụy ở giữa, thắt gút.
- Bún tàu: ngâm nước, rửa sạch, cắt khúc dài độ 5cm.
- Dừa khô: vắt lấy ½ chén nước cốt và 1 chén nước dão.
- Đậu phộng: rang với chút muối cho vàng, bóc vỏ, giã hơi nát.
- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, bằm nhỏ.
- Lá lốt: rửa sạch, xắt nhỏ có bản độ 2 ly đến 3 ly.

- Ướp mì căn: cho vào mì căn đã xé: cà ri + một chút tiêu + 1 muỗng cà phê đường + ½ muỗng cà phê bột ngọt + một chút nước tương, trộn đều, để độ ½ giờ cho mì căn thấm đều gia vị.

2. Cách xào

- Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu + sả + ớt bằm nhỏ vào cho thơm, cho mì căn vào, xào cho mì căn hơi vàng, kế cho kim châm + nấm mèo vào xào lên cho đều, cho chút nước tương + bột ngọt, chế nước dão dừa vào cho xăm xấp mì căn, nấu cho thấm, kế cho bún tàu, sau cùng cho nước cốt dừa vào luôn, nêm lại nước tương + bột ngọt + một chút tiêu cho vừa ăn, cho lá lốt vào, trộn đều, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Cho mì căn ra dĩa bàn sâu, rắc thêm tiêu + ngò + đậu phộng giã nát cho thơm.

- Món này dùng nóng với bánh mì.

* Gà Xào Nấm Rơm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 cây mì căn
- 100g củ kiệu tươi
- 1 muỗng xúp bột năn
- 200g nấm rơm búp
- Nước tương, ớt, chanh
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu ăn, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mì căn: xé sợi bằng ngón tay, giả thịt gà.
- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, để ráo nước.
- Kiệu tươi: lấy phần củ xắt mỏng, bằm nhỏ.
- Bột năn : hòa với 3 muỗng xúp nước lạnh cho hơi loãng, để sẵn.

2. Cách xào

- Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho mì căn vào xào, xào cho mì căn hơi vàng, cho nấm rơm vào, nêm chút nước tương + đường + bột ngọt + tiêu cho vừa ăn, để lửa riu riu, nấm rơm vừa chín, cho chén bột năn vào, trộn đều nêm lại cho vừa ăn, bột chín trong, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Cho mì căn + nấm rơm ra dĩa, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với cơm + nước tương + chanh + ớt xắt khoanh mỏng.

* Gà Xào Sả Ớt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 cây mì căn - 4 muỗng xúp sả - ½ muỗng xúp bột cà ri
- Nước tương, tiêu, đường, bột ngọt, dầu ăn, ớt, ngò, dưa chuột, rau thơm.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mì căn: Rửa sạch, xé sợi có bản bằng ½ ngón tay như thịt gà, ướp vào mì căn: bột cà ri + ngũ vị hương + một chút tiêu + 1 muỗng cà phê đường + ½ muỗng cà phê bột ngọt + một chút nước tương, trộn đều để độ ½ giờ cho mì căn thấm đều gia vị.

- Sả + ớt: bằm nhỏ.

2. Cách xào

- Bắc chảo dầu nóng, cho sả ớt bằm nhỏ vào cho thơm, cho mì căn vào, xào cho mì căn vàng đều là được, nêm lại nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn.

3. Trình bày

- Cho mì căn ra dĩa, trên rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với cơm + dưa chuột thái mỏng + rau thơm.

* Hủ Tiếu Xào

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg hủ tiếu khô
- 200g nấm rơm búp
- 50g kiệu tươi bằm nhỏ
- 100g đậu phộng
- 100g giá sống
- 2 miếng đậu hũ chiên
- 150g cà chua chín
- Nước tương, tiêu, đường, bột ngọt, ngò, chanh, ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hủ tiếu: rửa sơ nước lạnh, cắt ngắn vừa ăn.
- Giá sống: lặt rửa sạch.
- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, xắt mỏng, dày độ 3 ly.
- Cà chua: xắt mỏng, bỏ hột, xong xắt sợi có bản độ 5 ly.
- Đậu hũ chiên: xắt mỏng.
- Đậu phộng: rang vàng, bóc vỏ, giã hơi nát.

2. Cách xào

- Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho nấm rơm vào xào, xào độ 5 phút, cho giá + cà chua + hủ tiếu vào, nêm chút tiêu + cho nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn. Khi tất cả đều chín, cho đậu hũ vào, trộn đều, nhấc xuống.

3. Trình bày

- Cho đồ xào ra dĩa, trên rải đậu phộng, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với cơm + nước tương + chanh + ớt xắt khoanh mỏng.

* *Chú ý*: có thể tráng trứng xắt sợi để lên mặt hủ tiếu. Xem cách tráng trứng ở bài "Trứng chiên".

* Mì Xào Giòn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 50g tàu hũ ky
- 200g nấm rơm
- 1 trái mướp khía
- ½ cây chả lụa chay
- 3 vắt mì chiên sẵn
- 2 muỗng xúp nước tương
- 1 cây mì căn nhỏ
- 150g măng tươi
- 1 củ cà rốt
- 1 bịch nước dừa
- 30g tương xí muội
- Ngò, ớt - 1 chén dầu ăn - Muối - bột ngọt - đường
- 1 miếng tàu hũ chiên
- 4 trái cà chua nhỏ
- 2 cây cải ngọt
- 1 tép tỏi tây
- 1 muỗng xúp bột năn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà ớt: tỉa hoa, ruột cà bỏ hột bằm nhỏ.
- Mì căn: luộc sơ, vớt ra xé nhỏ ướp gia vị xào sơ.
- Chả lụa: xắt sợi xào sơ.
- Cà rốt: xắt mỏng độ 3 ly ấn dợn răng cưa trụng sơ.
- Măng: xắt bông luộc chín xả lại nước lạnh.
- Tỏi tây: bằm nhỏ, phi vàng.
- Cải ngọt: rửa sạch cắt khúc, trụng sơ với thuốc tiêu mặn cho xanh.
- Mướp: gọt vỏ, cắt khúc chẻ 4.
- Tàu hũ chiên: xắt giống cọng đũa chiên vàng.

2. Xào nhân

Bắc chảo dầu cho cải ngọt + mướp + tàu hũ chiên + măng + chả lụa + mì căn + cà rốt xào đều nêm gia vị cho vừa ăn, nhắc xuống.

- Nước xốt: tỏi tây phi vàng cho cà bằm + cà màu + tương xí muội xào cho thơm. Bột năn hòa nước dừa cho vào xốt hơi sanh sánh nhắc xuống.

3. Trình bày

- Xếp mì ra dĩa bầu dục đổ hỗn hợp nhân lên, chế xốt rải thêm tiêu, ngò + bông cà.

* Nui Xốt Cà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g nui ống (macaroni)
- 150g nấm rơm búp
- 2 miếng đậu hũ chiên
- 100g củ kiệu tươi
- 100g cà hộp hoặc 200g cà chua chín
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước tương, dầu ăn, ngò, chanh, ớt.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nui ống: bẻ ra từng khúc bằng ngón tay, luộc chín với chút muối, để ráo nước.
- Nấm rơm: gọt rửa sạch với chút nước có pha chút muối, nấm to chẻ đôi, để ráo nước.
- Đậu hũ: xắt sợi, có bản độ 5 ly đến 1cm, bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm cho đậu hũ vào chiên lại cho vàng đều.
- Cà chua (nếu dùng cà trái) trụng sơ vào nước sôi, lột vỏ, bằm nhỏ bỏ hột.
- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng bằm nhỏ.

2. Xào nui

- Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu bằm nhỏ vào cho thơm, cho nấm rơm vào xào độ 5 phút cho cà chua vào, nêm chút nước tương + đường + tiêu + muối + bột ngọt cho vừa ăn, chế chút nước sôi, cho nui vào, trộn lên cho đều nhắc xuống.

3. Trình bày

- Cho nui ra dĩa, trên xếp đậu hũ, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Nui này dùng với nước tương + chanh + ớt xắt khoanh mỏng.

* Sườn Xào Chua Ngọt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 cây mì căn
- 15 cọng nui ống (macaroni)
- 100g củ kiệu tươi
- 10g xà lách soong
- 50g củ kiệu chua
- 1 củ gừng dài độ 5cm
- 1 củ hành tây (nếu không kiêng cữ)
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn, ngò
- 2/3 chén giấm + ½ muỗng xúp nước tương + ½ muỗng cà phê bột ngọt + một chút muối + 1 muỗng xúp bột năn + chút tiêu, 50g đường.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mì căn: xắt miếng dài độ 4cm đến 5cm, ngang độ 2cm, dày độ 1cm đến 1,5cm, ướp chút tiêu + muối + đường + bột ngọt, trộn đều, để độ ½ giờ cho mì căn thấm đều gia vị. Bắc chảo dầu nóng, cho chút kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho mì căn vào chiên cho vàng đều là được.

- Nui ống: bẻ cho mỗi đầu dài hơn miếng mì căn độ 1cm đến 1,5cm luộc sơ (đừng cho mềm), đem chiên với dầu cho vàng, ghim cọng nui này vào giữa miếng mì căn giả như thịt sườn.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, bằm nhỏ.

2. Xốt chua ngọt

- Kiệu chua: xắt mỏng.
- Gừng: xắt sợi.
- Hành tây (nếu dùng và không cữ): xắt miếng vuông to cạnh độ 2cm.

- Cho vào soong: giấm + một chút muối + nước tương + bột ngọt + đường trộn đều, bắt soong lên bếp nấu. Bột năn hòa với nước lạnh cho hơi loãng, cho vào soong giấm cho nước xốt được sanh sánh, cho tiêu + gừng + hành tây vào, nêm lại cho vừa ăn, xốt chua chua ngọt ngọt là được, nêm thêm chút tiêu, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Cho xà lách soong vào giữa dĩa, trên để sườn. Khi dùng, rưới xốt chua ngọt đã hâm nóng lên, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với cơm + nước tương + ớt xắt khoanh mỏng.

* Thơm Xào Thịt Gà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g thơm xắt sợi
- 200g chả lụa chay xắt sợi nhỏ hay bó xổi
- 2 miếng xá xíu chay xắt sợi
- 100g cà rốt xắt sợi trụng sơ
- 100g ớt Đà Lạt xắt sợi
- 100g hột điều hoặc đậu phộng rang
- 2 trái ớt - ngò - 1 bịch nước dừa



II. CÁCH THỰC HIỆN

- Cà, ớt tỉa hoa. Ngò rửa sạch.

- Bắc chảo mỡ cho tỏi tây vào xào thơm.

- Ớt Đà Lạt + chả lụa + xá xíu + nấm rơm + thơm + nấm đông cô + chút gia vị vào xào chung. Nêm lại gia vị vừa ăn. Bột năn hòa nước lạnh cho vào hơi sanh sánh nhắc xuống.

*** Trình bày**

- Xúc thơm xào ra dĩa cắm thêm ngò, để cà và ớt giữa dĩa.



VI. Món dồn thịt - chả

* Bắp Cải Dồn Thịt Xốt Cà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg bắp cải (lựa loại chắc)
- 200g nấm rơm búp
- 100g cà hộp hoặc 200g cà trái
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- Hẹ hoặc dây cột
- 1 muỗng xúp bột năn
- 50g kiệu tươi
- 3 miếng đậu hũ chiên hoặc đậu hũ non
- Tiêu, muối, nước tương, đường, bột ngọt, ngò, dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bắp cải: tách ra từng bẹ, cắt bỏ cọng cứng ở giữa, rửa sạch, trụng sơ nước sôi có bỏ chút muối cho lá cải hơi mềm, để ráo nước.

- Đậu hũ: xắt mỏng, bằm nhỏ.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, xắt mỏng, bằm nhỏ.

- Hẹ: lặt rửa sạch, tách ra từng lá, trụng sơ vào nước sôi có bỏ chút muối cho hẹ hơi mềm, dùng làm dây cột (hoặc dùng dây cột cũng được).

- Cà chua (nếu dùng cà trái): trụng sơ vào nước sôi, lột bỏ vỏ, bằm nhỏ, bỏ hột.

- Kiệu tươi: xắt mỏng, bằm nhỏ.

- Nhân: trộn chung: đậu hũ + nấm rơm + bột năn , nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu mè cho nhân được vừa ăn.

2. Dồn nhân và xốt cà

- Dồn nhân: trải bẹ cải ra dĩa, múc nhân cho vào, gấp 4 mép cải lại, dùng lá hẹ cột lại, mỗi viên cạnh độ 3cm (cắt cải vừa gói là được).

- Chiên bắp cải và xốt cà: bắc chảo dầu nóng, cho bắp cải vào chiên vừa vàng, chế chút nước sôi vào, nêm chút nước tương + bột ngọt cho vừa ăn, đậy vung lại, để lửa riu riu.

- Bắc chảo dầu khác, cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho cà vào phi, nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt cho vừa ăn, cho cà này vào chảo bắp cải, khi thấy bắp cải đã cạn bớt nước và vừa chín, nêm lại cho vừa ăn, nhắc xuống.

3. Trình bày

Cho bắp cải ra dĩa, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng nóng với cơm.

* Chả Tôm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 350g đậu xanh cà - 100g bột khoai
- 1 củ sắn nhỏ hoặc 10 củ năn
- 200g dừa khô mài sẵn
- 3 muỗng xúp bột gạo
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- Muối, tiêu, đường, bột gạo, ngò, dầu ăn
- ½ muỗng xúp bột năn , một chút màu bông vang hoặc cà hộp hoặc màu trái gấc.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dừa khô: cho chút nước ấm vào: vắt lấy nước cốt.

- Đậu xanh: ngâm một đêm, đãi sạch vỏ, đem xay chung với nước cốt dừa cho thật nhuyễn, chế nước cốt liệu vừa đặc, đừng lỏng (hoặc giã đậu xanh cho nhuyễn, nước cốt dừa thắng lại cho kẹo, nêm chút muối + đường, rưới vào đậu xanh cũng được).

- Bột khoai: luộc chín, vớt ra để nguội, xắt hột lựu làm mỡ.

- Củ sắn hoặc củ năn : gọt rửa sạch, xắt mỏng xong xắt sợi, bằm nhỏ.

- Bột gạo: giã và rây cho nhuyễn.

- Bột năn : quậy với chút nước cho hơi loãng, cho chút màu bông vang dùng để lên mặt chả.

2. Trộn chả và hấp

- Trộn chả: cho chung vào thau đậu xanh + bột gạo + bột khoai + củ sắn + dầu mè, nêm chút muối + tiêu + đường + bột ngọt, liệu vừa ăn, trộn lại cho đều.

- Hấp chả: khuôn thoa đều dầu ăn, cho chả vào đem hấp cách thủy. Khi chả chín, chế nước bột năn đã pha màu bông vang lên mặt chả, vài phút sau, bột chín trong, nhắc xuống (đừng dậy nắp xửng, màu không đẹp).

3. Trình bày

Để chả thật nguội, trút chả ra khỏi khuôn, xắt ra từng miếng hình thoi, xếp ra dĩa tùy thích, cắm thêm ngò lên mặt chả cho đẹp.

* Chả Cua

I. NGUYÊN LIỆU:

- 350g đậu xanh cà
- 10g bột gạo - 10g bún tàu
- 100g nấm rơm
- 10 tai nấm mèo
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 50g kiệu tươi bằm nhỏ
- Muối, nước tương, tiêu, đường, bột ngọt, ngò, dầu ăn
- ½ muỗng xúp bột năn + một chút màu bông vang hoặc cà hộp hoặc màu trái gấc.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu xanh: ngâm một đêm, đãi sạch vỏ, đem xay (hoặc giã) cho nhuyễn, chế nước liệu vừa đặc, đừng lỏng.

- Bột gạo: giã nhỏ, xay nhuyễn.

- Nấm rơm: gọt cho trắng, rửa sạch với nước có pha chút muối, cọng nấm xắt sợi giả làm cua, tai nấm xắt nhỏ.

- Nấm mèo: ngâm nước, lặt rửa sạch, bằm nhỏ.

- Bún tàu: ngâm nước, cắt khúc dài độ 2cm.

- Bột năn : quậy với chút nước cho hơi loãng, cho chút màu bông vang (hoặc chút cà hộp hoặc chút màu trái gấc) để lên mặt chả.

- Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho nấm rơm và nấm mèo vào xào sơ, nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt cho vừa ăn, nhắc xuống.

2. Trộn chả và hấp

- Trộn chả: cho chung vào thau đậu xanh + bột gạo + nấm rơm + nấm mèo + bún tàu + dầu mè, nêm chút nước tương + tiêu + đường + bột ngọt liệu vừa ăn, trộn lại cho đều.

* *Hấp chả*: xem bài chả tôm.

* Chả Đùm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 cây chả lụa chay
- 1 cây mì căn
- ½ lá tàu hũ ky
- Ngũ vị hương - dầu mè
- 50g đậu xanh
- 5 tai nấm mèo - 1 tép tỏi tây
- Ngò, cà, ớt
- 20 bánh phồng tôm chiên sẵn
- 2 lọn bún tàu
- 50g đậu phộng rang vàng
- 1 miếng tàu hũ Bắc
- Nước tương, muối, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà, ớt tỉa hoa, lá poireau tỉa lá hồng, cọng bằm nhỏ phi vàng.
- Tàu hũ ky: ngâm nước cho mềm vớt lên vắt ráo, quết nhuyễn.
- Đậu xanh: ngâm nước, đãi vỏ, nấu chín, tán nhuyễn.

- Nấm rơm: gọt bỏ gốc, ngâm muối, xả sạch trụng sơ, bằm nhỏ, vắt ráo, xào sơ.

- Mì căn + chả lụa: xé nhỏ ướp gia vị xào dầu cho săn, bằm nhỏ.

- Tàu hũ Bắc: hấp 15 phút để nguội vắt ráo, quết nhuyễn.

- Nấm mèo: ngâm nước, gọt sạch thái chỉ.

- Bún tàu: ngâm nước, cắt ngắn.

2. Hấp chả

- Trộn chung: tàu hũ Bắc + tàu hũ ky + đậu xanh + nấm rơm + nấm mèo + bún tàu + mì căn + chả lụa + ngũ vị hương + dầu mè + tỏi tây phi + đậu phộng (giã nhỏ) + gia vị, nêm vừa ăn trộn đều. Ém chả vào lá bạc hà hoặc lá tàu hũ ky, lấy giấy cột lại đem hấp cách thủy 30 phút.

3. Trình bày

- Cho chả ra dĩa xếp ngò, cà, ớt rải rác. Món này ăn chung với bánh phồng tôm chiên.

* Chả Khoai Môn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg khoai môn lớn loại củ to
- 1 củ sắn nhỏ hoặc 50g củ năn
- 250g dừa khô mài sẵn
- 2 muỗng xúp bột năn
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu ăn, ngò
- 50g kiệu tươi bằm nhỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai môn: rửa sạch, luộc chín, lột vỏ, giã hoặc xay cho nhuyễn.

- Củ sắn hoặc củ năng: gọt vỏ rửa sạch, bào mỏng, xắt sợi, cắt ngắn độ 1cm đến 1,5cm.

- Dừa khô: cho nước ấm vào, vắt lấy nước cốt.

- Ngò: lặt rửa sạch, xắt nhỏ.

2. Trộn khoai và chiên

- Trộn khoai: cho chung vào thau khoai môn + củ năn + bột năn + nước cốt dừa cho vào liệu khoai sền sệt là được + ngò, nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt cho khoai được vừa ăn, trộn đều.

- Chiên khoai: bắc chảo dầu sôi, cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, vít từng muỗng khoai cho vào chiên, khoai chín vàng đều là được, dùng nóng.



* Chả Phối

I. NGUYÊN LIỆU:

- 150g đậu xanh cà	- 150g dừa nạo
- 50g bột mì	- 6 tai nấm mèo
- 1 muỗng xúp hột điều	- Màu gạch tôm - ngò
- Nước tương	- Ớt - cà - muối - bột ngọt
- Màu vàng - đường	- 100g nấm rơm
- 1 lọn bún tàu nhỏ	- 1 muỗng xúp bột năn
- 1 tép tỏi tây	- 1 củ khoai từ nấu chín

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Đậu xanh: Ngâm nước, đãi vỏ, nấu chín, xay nhuyễn.
- Dừa nạo: Cho nước lã vắt lấy ¼ chén nước cốt.
- Nấm rơm: Gọt sạch, trụng nước sôi, xả sạch, xắt nhỏ, bằm nhuyễn.
- Nấm mèo: Ngâm nước gọt sạch chân, xắt nhỏ xào.
- Bún tàu: Ngâm nước cắt ngắn.
- Bột năn : 1 muỗng xúp bột + 2 muỗng xúp nước + bột ngọt + màu gạch tôm + muối + màu hột điều trộn đều.
- Khoai từ: Nấu chín tán nhuyễn + màu vàng để làm bông (hoa).
- Tỏi tây: Bằm nhuyễn phi vàng.

* Hấp chả và trình bày

- Trộn chung: Đậu xanh + nước cốt dừa + nấm rơm + nấm mèo + tỏi tây + bún tàu + gia vị, trộn đều nêm vừa ăn. Khuôn thiếc lót giấy thoa dầu cho chả vào hấp chín độ 30 phút, cho hỗn hợp bột năn hấp thêm độ 10 phút. Lấy chả ra để nguội.
- Trút chả ra dĩa, xếp ngò, cà, ớt và thụt bông bằng khoai từ lên tùy thích.



VI. Các món hấp - chưng - nướng

* Mắm Chưng Trứng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 miếng tàu hũ - 150g nấm rơm
- 1 tép tỏi tây - 4 muỗng cà phê bột năn
- 1 muỗng xúp hắc xì dầu, ngò, ớt, màu gạch tôm, tiêu
- 2 muỗng xúp mắm đậu hay chao

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nấm rơm: gọt sạch, bằm nhỏ, trụng nước sôi vắt ráo.
- Đậu hũ: hấp sơ 15 phút vắt ráo quết nhuyễn.
- Ớt: tỉa hoa.
- Tỏi tây: bằm nhỏ phi dầu.

2. Cách hấp và trình bày

- Trộn chung: tàu hũ + nấm rơm + mắm đậu + tỏi tây + hắc xì dầu + bột ngọt + tiêu + muối nêm vừa ăn. Tô thoa dầu ém mắm vào hấp cách thủy 30 phút.

- Bột năn + nước lạnh + bột ngọt + muối + màu gạch tôm + đường hòa chung rưới lên mặt tô mắm hấp thêm 7 phút lấy ra để nguội.

- Để mắm ra dĩa xếp thêm bông ớt + ngò + tiêu.

* Mắm Lóc Chưng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 cái bắp chuối hột - 100g nấm rơm
- 1 muỗng xúp chao - 50g bột mì
- Một chút nước màu dừa - nước tương, muối, bột ngọt
- Chanh, ớt, một chút phèn chua
- 5 củ kiệu tươi, hoặc 1 tép tỏi tây, đường

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Chanh hoặc giấm pha nước lạnh + phèn chua.

- Bắp chuối: xắt nhuyễn ngâm vào nước chanh cho khỏi đen, nấu nước sôi + chút chanh cho bắp chuối vào luộc chín, vớt ra xả sạch, vắt ráo, bằm nhuyễn. Trộn gia vị + ½ bột + kiệu phi hoặc tỏi tây + màu đỏ + nước màu, trộn đều nêm hơi mặn, chia làm 3 phần, lá chuối hoặc bánh tráng thoa nước để mắm lên quấn lại giống hình con cá lóc, đem chiên vàng. Sắp mắm vào tô chưng cách thủy.

Trình bày

- Múc mắm ra dĩa bầu dục, xắt khoanh, rải ngò. Cắm ớt và xếp xen kẽ với kiệu tỉa hoa.

* Mắm Thái

- Nguyên tắc: Trộn hỗn hợp
- Thời gian thực hiện: 2 giờ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 cây mì căn chín độ 300g
- 1kg dưa leo non
- 2 trái đu đủ vừa chín tới
- 1 trái thơm to
- 200g củ cải muối
- 4 viên chao đỏ
- Tỏi, đường, bột ngọt, muối
- 1 củ riềng non
- 1/3 chén thính (gạo rang vàng tán nhuyễn)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dưa leo: bỏ ruột, xắt mỏng, bóp muối, vắt ráo nước.

- Đu đủ: gọt vỏ, bào mỏng, xắt sợi như cọng tăm ngâm một chút muối với phèn chua chừng 10 phút. Trải ra mâm phơi nắng cho héo.

- Mì căn: xé nhỏ như miếng mắm ruột, ướp tỏi + muối + đường. Bắc chảo dầu khử tỏi cho thơm bỏ mì căn vào chiên vàng. Đem ra để nguội, ướp chao đỏ vào.

- Củ riềng: đâm nhỏ, vắt lấy nước, bỏ xác.

- Củ cải muối: ngâm nước cho ra bớt chất mặn, thái mỏng. Vắt thật ráo nước cho vào chảo dầu khử tỏi, chiên vàng.

- Thơm: xắt nhỏ, đem phơi cho héo.

- Ớt: thái chỉ.

2. Trộn mắm

Trộn chung các thứ đã sửa soạn bên trên lại với nhau. Nêm đường + muối + bột ngọt + thính + tỏi thái lát và vài muỗng dầu.

Lấy ve keo ép mắm cho bằng mặt, xong đậy lại bằng lá chùm ruột non để qua đêm sau là ăn được.

* Tàu Hũ Hoa Chưng Tương

- Thời gian thực hiện: 2 giờ
- Chuẩn bị cho 4 người ăn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg tàu hũ hoa
- 200g tương hột
- 30g nấm mèo
- 30g bún tàu
- 50g kim châm
- 4 muỗng xúp dầu ăn
- 100g củ hành tím
- 1 miếng gừng độ chân cái
- 1 trái ớt, ngò, chút đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Để tàu hũ hoa vào một cái tô hoặc dĩa sâu.

- Tương hột vắt nước để riêng còn hột tương băm nát trộn chung vào tàu hũ (trộn nhẹ tay).

- Bún tàu ngâm rửa sạch, cắt khúc.

- Kim châm ngâm rửa sạch, lặt nhụy + gốc, cột gút.

- Củ hành lột vỏ + củ gừng gọt vỏ rửa sạch, xắt nhỏ.

- Bắc chảo dầu sôi, cho củ hành vào xào thơm cho nấm mèo, kim châm, bún tàu vào xào, để nước tương hột vào, nêm bột ngọt + chút đường cho vừa ăn.

- Múc hỗn hợp vừa xào để lên tàu hũ, hấp cách thủy độ 15 phút là chín. Đem ra trình bày, để ớt + ngò lên mặt.

* Nem Nướng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 12 trái chuối sứ vừa chín (da còn xanh)

- 1 chén dầu	- Một chút màu đỏ
- 50g đậu phộng rang	- Đường, bột ngọt, muối
- 2 tép tỏi tây	- 1kg bánh hỏi
- Rau giá, chanh, ớt	- Vật liệu pha nước mắm
- 10 cây đũa tre vót nhọn	- Ngũ vị hương, xì dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bánh hỏi: cuốn tròn sắp ra dĩa, trét tỏi tây phi vàng.
- Rau giá: rửa sạch.
- Pha nước mắm: (xem bài cách làm nước mắm).
- Tỏi tây: phi dầu vàng, lá trét lên bánh hỏi, còn cọng bằm nhỏ phi vàng cho vào nem.

2. Chế biến

- Chuối sứ: nấu chín, lột vỏ xắt mỏng quết nhuyễn cho tỏi tây phi dầu + ngũ vị hương + bột ngọt + muối + xì dầu + chút màu đỏ trộn đều, vò thành từng viên bằng ngón tay cái để sẵn ghim vào đũa tre. Đốt than nóng cho nem vào nướng, nem vàng lấy ra phết dầu đã phi tỏi tây.

3. Trình bày

- Bày nem ra dĩa trét tỏi tây lên + hoa ngò, cà, ớt.

* Thịt Xá Xíu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 cây mì căn	- Nước tương, tiêu, đường, bột ngọt, ớt
- Một chút màu đỏ	- 1 muỗng cà phê ngũ vị hương
- 1 trái dừa tươi	- 1 trái dưa chuột
- 50g củ kiệu tươi	- 100g xà lách Đà Lạt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mì căn: để nguyên miếng dài, lấy nĩa xăm sơ cho mì căn thấm đều gia vị, ướp vào mì căn: một chút nước tương ngon + một chút tiêu + 1 muỗng cà phê đường + ½ muỗng cà phê bột ngọt + ngũ vị hương + màu đỏ để độ ½ giờ cho mì căn thấm đều gia vị.

- Dưa chuột: gọt vỏ theo lằn sọc (chừa chút vỏ xanh lại), xắt mỏng.

- Kiệu tươi: lặt rửa sạch, xắt mỏng, bằm nhỏ.

2. Cách nấu

- Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu tươi vào cho thơm, cho mì căn vào chiên cho mì căn được đều, cho nước dừa tươi vào cho ngập nêm vừa ăn, để lửa riu riu, trở miếng mì căn cho thấm đều nước dừa. Nấu cho đến khi nước dừa cạn, sệt lại là được, nhắc xuống để mì căn nguội xắt ra từng miếng mỏng.

3. Trình bày

- Xếp xà lách + dưa chuột ra giữa dĩa hình bầu dục, trên xếp xá xíu, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm. Món này dùng chung với cơm hoặc với bánh mì + nước tương + ớt xắt khoanh mỏng.

* Thịt Heo Quay

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 ổ bánh mì to
- 1 tép tỏi tây
- 2 miếng tàu hũ ky lá
- 100g bột gạo
- 200g dừa nạo
- 4 miếng đậu hũ
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- ½ muỗng cà phê ngũ vị hương
- 50g bột nếp
- Bột ngọt, màu gạch tôm
- Một chút thuốc tiêu mặn
- 1 muỗng cà phê nước màu dừa, ngò, cà, ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Tàu hũ ky: ngâm nước + thuốc muối 20 phút xả sạch vắt ráo, xắt nhỏ quết nhuyễn.

- Đậu hũ: hấp 15 phút, vắt ráo nước quết nhuyễn.

- Dừa nạo: vắt lấy 2/3 chén nước cốt + 1 chén nước dão.

- Bột gạo + bột năn trộn chung cho nước dừa vào từ từ, nhồi đều bắc lên bếp khuấy chín nhắc xuống.

- Bánh mì lấy hết ruột thoa nước màu và màu gạch tôm ở ngoài da để làm lớp bì.

- Trộn tàu hũ ky + tàu hũ Bác + tỏi tây phi vàng + ngũ vị hương + bột ngọt + dầu mè, trộn đều phần này làm lớp nạc.

- Làm thịt: lấy miếng bánh mì, trét lên lớp bột, để hỗn hợp nạc lên ép cho chặt dính vào nhau đem hấp 30 phút. Lấy ra cắt miếng chiên sơ lại bằng dầu ăn.

Trình bày

- Xếp thịt ra dĩa rải thêm ngò cà ớt. Ăn chung với rau sống, nước mắm chanh.



NẤM RƠM NẤU NGỌT



CHÁO NẤM RƠM



TÔM LĂN BỘT CHIÊN





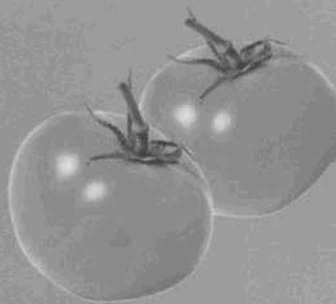


GÀ NẤU NUI









ĐẬU HŨ, NẤM RƠM KHO THƠM







CHÁO GÀ

VIII. Món cháo - cơm

* Cháo Bào Ngư

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/3 lon gạo thơm
- 1 miếng tàu hũ ky
- 100g nấm rơm búp
- 2 miếng đậu hũ non
- 1 muỗng xúp cải bắp thảo
- 1 miếng gừng non dài độ 5cm
- 50g củ kiệu tươi
- 1/2kg củ sắn xắt sợi nấu lấy độ 2 lit nước lèo
- Tiêu, muối, bột ngọt, nước tương, ngò, dầu ăn
- Dây cột, ½ muỗng cà phê thuốc muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo: vo sạch, để ráo nước. Rang gạo với chút dầu cho hơi vàng.
- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, bằm nhỏ.
- Tàu hũ ky: ngâm nước với chút thuốc muối độ 15 phút cho hết mùi, vớt ra, rửa sạch, để ráo nước.
- Gói đậu hũ: trải miếng tàu hũ ky lên thớt, cho miếng đậu hũ non lên gói kín miệng đậu hũ, dùng dây cột lại, đem hấp chín. Khi chín, xắt đậu hũ ra từng miếng dày độ 5 ly đến 1cm giả làm bào ngư.
- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, nấm to chẻ đôi, để ráo nước, xào với kiệu tươi bằm nhỏ cho thơm, nêm chút tiêu + nước tương + bột ngọt cho vừa ăn.
- Gừng: gọt vỏ rửa sạch, xắt mỏng xong xắt sợi.

2. Nấu cháo

- Cho nước lèo vào gạo, nấu thành cháo. Khi cháo nhừ, cho nấm rơm + cải bắp thảo + gừng non xắt sợi, nêm chút muối + tiêu + bột ngọt. Cho cháo được vừa ăn, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Múc cháo ra tô cho bào ngư vào, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm, dùng nóng.

* Cháo Gà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 cây mì căn
- 250g nấm rơm búp
- 1 miếng tàu hũ ky
- 200g bắp cải
- 100g đậu phộng
- 2 miếng đậu hũ non
- ½ lon gạo thơm
- 100g kiệu tươi
- 1 nắm rau răm
- 1 miếng gừng dài độ 5cm
- 2 củ sắn + 2 củ cà rốt + 1 củ cải trắng
- Muối, nước tương, đường, tiêu, bột ngọt, chanh, ớt, giấm, dầu ăn, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mì căn: xé ra từng miếng dài độ 4cm đến 5cm bề ngang độ 1cm.
- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, bằm nhỏ.
- Xào mì căn: bắc chảo dầu nóng, cho kiệu bằm nhỏ vào cho thơm, cho mì căn vào xào cho thơm, nêm chút tiêu + muối + bột ngọt nước tương cho vừa ăn, giả làm thịt gà.
- Củ sắn + cà rốt + củ cải trắng: gọt vỏ, rửa sạch xắt mỏng xong xắt sợi.
- Nấu nước lèo: cho 2 lít rưỡi nước lã vào soong, cho thêm chút muối, bắc lên bếp nấu sôi, cho củ sắn + ½ cà rốt + củ cải trắng vào nấu, nêm chút tiêu + muối + bột ngọt cho vừa ăn, lọc lấy nước lèo dùng để nấu cháo.
- Đậu hũ non: chiên vàng, xắt giống như mì căn.
- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, để ráo nước, xào nấm rơm với dầu ăn có cho chút kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, nêm chút tiêu + nước tương + bột ngọt cho vừa ăn.
- Gừng: gọt vỏ, rửa sạch, xắt mỏng xong xắt sợi.
- Bắp cải: bào mỏng.
- Rau răm: lặt rửa sạch, xắt nhỏ.
- Đậu phộng: rang với chút muối cho vàng, bóc vỏ, giã hơi nát.
- Gạo: vo sạch, để ráo nước, bắc chảo nóng, cho ½ muỗng xúp dầu ăn vào, dầu nóng, cho chút kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho gạo vào rang cho hơi vàng.

2. Nấu cháo và trộn gỏi

- Nấu cháo: cho nước lèo vào soong, cho chút muối, bắc lên bếp nấu sôi cho gạo vào, nấu cho gạo hơi nhừ, cho nấm rơm vào, nêm chút nước tương + bột ngọt cho cháo được vừa ăn, nấu lỏng lỏng mới ngon.
- Trộn gỏi: cho vào thau: bắp cải + ½ cà rốt còn lại + ½ rau răm + ½ mì căn + ½ đậu hũ + ½ tàu hũ ky, trộn đều, rưới thêm chút nước tương pha giấm + chanh + đường + bột ngọt + ớt giã nhỏ, nêm gỏi vừa ăn là được.

3. Trình bày

- Cho gỏi ra dĩa hình bầu dục, xếp mì căn + đậu hũ, rắc thêm rau răm + đậu phộng.
- Cháo múc ra tô, rắc thêm ngò + tiêu + gừng thái sợi lên mặt cho thơm.
- Cháo này dùng chung với gỏi, chấm với nước tương + chanh + giấm + ớt + đường, dùng nóng rất ngon.

* *Cháo Lòng*

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 cây mì căn
- 2 miếng tàu hũ ky
- 100g đậu phộng
- 100g củ năn
- 4 miếng đậu hũ non
- 2 muỗng xúp sả, 1 trái ớt
- ½ lon gạo thơm
- 50g củ kiệu tươi
- 2 củ sắn + 1 cà rốt + 1 củ cải trắng
- Tiêu, muối, bột ngọt, nước tương, ngò, dầu ăn

- 1 muỗng cà phê ngũ vị hương
- 2 muỗng xúp bột năn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mì căn: 1 cây mì căn: ½ cây xắt xéo giả làm gan, ướp chút nước tương + ½ muỗng cà phê ngũ vị hương + một chút bột ngọt, để độ 20 phút cho mì căn thấm gia vị, chiên với chút dầu ăn đã khử chút kiệu tươi bằm nhỏ cho thơm.

- ½ còn lại xắt mỏng, dày độ 5 ly, dài độ 4cm đến 5cm; ngang độ 2cm chiên sơ giả làm thịt, nêm chút muối + bột ngọt cho vừa ăn.

- 1 cây mì căn còn lại xắt mỏng, bằm nhỏ dùng làm dồi.

- Đậu hũ non: 2 miếng đem chiên với dầu cho vàng, xắt mỏng độ 5 ly, dài độ 4cm đến 5cm -2 miếng còn lại xắt mỏng, bằm nhỏ dùng làm dồi.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng, bằm nhỏ.

- Tàu hũ ky: ngâm mềm, chiên sơ.

- Sả ớt: bằm nhỏ.

- Đậu phộng: rang với chút muối cho vàng, bóc vỏ, giã nát.

- Củ sắn + cà rốt + củ cải trắng: gọt rửa sạch, xắt mỏng xong xắt sợi nấu lấy độ 2 lít rưỡi nước lèo dùng để nấu cháo (lọc lại cho kỹ nêm chút tiêu + muối + bột ngọt cho vừa ăn).

- Củ năng: gọt vỏ, rửa sạch, xắt sợi, bằm nhỏ.

2. Nấu cháo và làm dồi

- Nấu cháo: rang gạo và nấu cháo như bài "cháo gà", nêm cho vừa ăn.

- Làm dồi: trộn chung: mì căn bằm nhỏ + đậu hũ non bằm nhỏ + sả ớt + đậu phộng + củ năn + bột năn , nêm chút tiêu + muối + 1 muỗng cà phê ngũ vị hương + một chút nước tương, trộn đều, nêm vừa ăn là được.

- Bắc chảo dầu nóng sôi, cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho hỗn hợp nhân vào chiên sơ, nêm lại cho vừa ăn, nhấc xuống.

- Trải miếng tàu hũ ky ra, cho nhân vào giữa, cuộn lại như dồi, cột 2 đầu đem chiên vàng, để nguội, xắt xéo giống như dồi mặn.

3. Cách dùng

- Múc cháo ra tô, để thịt + gan + dồi lên trên (mì căn, đậu hũ non), sau cùng rắc thêm tiêu + ngò cho thơm, dùng nóng.

* Cháo Nấm Rơm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/3 lon gạo thơm - 150g nấm rơm búp
- 1 cây mì căn - 2 miếng đậu hũ chiên - 50g củ kiệu tươi
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước tương, dầu ăn, ngò
- 1/2kg củ sắn xắt sợi nấu lấy độ 2 lít nước lèo

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo: vo sạch, để ráo nước. Rang gạo với chút dầu cho hơi vàng.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, nấm to chẻ đôi để ráo nước.

- Đậu hũ: xắt ra từng miếng mỏng có bản độ 5 ly.

- Mì căn: xắt xéo mỏng, chiên với dầu đã khử chút kiệu tươi bằm nhỏ cho thơm, nêm chút tiêu + nước tương, bột ngọt cho vừa ăn.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, xắt mỏng bằm nhỏ.

- Xào nấm rơm: bắc chảo dầu cho nóng, cho kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, cho nấm rơm vào xào, nêm chút tiêu + nước tương bột ngọt cho vừa ăn nhắc xuống.

2. Nấu cháo

- Cho nước lèo vào gạo, nấu thành cháo, khi cháo nhừ, cho nấm rơm, nêm chút muối + tiêu + bột ngọt cho vừa ăn, cho đậu hũ vào và nhắc xuống.

3. Trình bày

- Múc cháo ra tô, cho mì căn lên mặt, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm và dùng nóng.

* Cơm Gà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 cây mì căn - 100g củ kiệu tươi, ngò
- ½ lít gạo thơm - 150g nấm rơm búp
- 100g cà hộp hoặc 2 trái cà chua chín
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước tương, dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mì căn: xắt hột lựu lớn hơn đầu cây thước kẻ một chút, giả như thịt gà.
- Cà trái (nếu dùng): trụng sơ nước sôi, lột vỏ, bằm nhỏ, bỏ hột.
- Kiệu tươi: lấy củ, xắt mỏng, bằm nhỏ.
- Gạo: vo sạch, để ráo nước.
- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, xắt mỏng.

2. Xào mì căn và nấu cơm

- Xào mì căn: bắc chảo dầu nóng, cho kiệu bằm nhỏ vào cho thơm, cho mì căn vào xào, xào độ 10 phút cho nấm rơm và cà vào, nêm chút nước tương + tiêu + đường + muối + bột ngọt cho vừa ăn, xào cho mì căn thấm đều cà, nhắc xuống, xúc ra dĩa.

- Nấu cơm: bắc chảo dầu nóng, cho chút kiệu bằm nhỏ vào cho thơm, cho gạo vào chiên sơ, xong cho gạo này vào nồi nấu cơm, chế nước vào nấu (có thể cho nước lèo, nước nấu củ sắn, cà rốt hoặc nước dừa tươi càng ngon), nêm chút muối vào gạo, nấu cơm hơi khô, để khi cho hỗn hợp mì căn vào, cơm không bị nhão.

3. Trình bày

- Múc cơm ra dĩa, trên cho hỗn hợp mì căn, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm, dùng nóng với nước tương + chanh + ớt.



IX. Món bún - hủ tiếu - mì

* Bún Mộc

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg bún ngon	- 2 cây chả lụa chay
- 2 miếng tàu hũ Bắc	- 2 lá tàu hũ ky
- 1 bịch nước dừa lớn	- Rau - giá - chanh - ớt
- Màu đỏ, màu xanh	- 250g nấm rơm
- 5 tai nấm mèo	- 2 tép tỏi tây
- 1 củ cải muối nhỏ	- 1 hũ chao
- Muối, bột ngọt.	- Nước mắm, đường

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Chả lụa: xắt sợi xào sơ hoặc cắt miếng bằng ngón tay.
- Tàu hũ Bắc: hấp cách thủy 15 phút lấy ra vắt ráo bằm nhuyễn.
- Tàu hũ ky: ngâm nước + chút thuốc muối vắt khô bằm nhuyễn + ngò + tỏi tây dầu + tiêu + đường + bột ngọt + muối quết nhuyễn + tàu hũ bắc trộn chung.
- Nấm rơm: gọt chân ngâm nước, trụng nước sôi xắt sợi xào sơ cho thấm.
- Nước lèo: nấu nước dừa hoặc thêm mía +cà rốt + củ cải nấu sôi lọc lại.
- Mọc: lấy hỗn hợp tàu hũ ky + tàu hũ bắc đã quết + nấm mèo vo thành hình tròn hấp chín, chiên sơ lại.
- Rau giá: rửa sạch, chanh + ớt xắt miếng.
- Mắm tôm: chao tán nhuyễn + màu xanh + đỏ + bột ngọt + đường nêm vừa ăn, phi dầu cho thơm.

2. Cách nấu và trình bày

- Nấu nước lèo cho sôi cho nấm rơm vào nấu, nêm gia vị vừa ăn + củ cải muối (rửa sạch bằng nước sôi xắt nhỏ).
- Cho giá + bún vào tô xếp mọc + chả lụa + tỏi tây xào lên trên. Múc nước lèo vô tô. Món này dùng nóng với rau giá, chanh, ớt.

* Bún Bò Huế

I. NGUYÊN LIỆU:

- 100g tàu hũ cháy	- 2 cây chả lụa
- 1 cây mì căn	- 150g nấm rơm
- Rau - giá - chanh - ớt	- 1,5kg bún cọng to
- Vị nấu bún bò Huế	- 1 tép tỏi tây - Bột ngọt
- 2 tép sả lớn	- 1 gói mắm đậu
- 200g dầu ăn	- Ngò, ớt, nước tương, sa tế
- 2 muỗng xúp magarine	- Mía, củ cải trắng + cà rốt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tàu hũ cháy: chiên vàng bẻ miếng vừa ăn.
- Nấm rơm: gọt chân, trụng nước sôi chẻ 2 xào sơ,
- Chả lụa: xắt miếng xào sơ.
- Nước lèo: mía + củ cải + cà rốt cắt khúc hầm mềm lọc lại.
- Mì căn: xắt miếng xào sơ.
- Tỏi tây: bằm nhỏ phi vàng.
- Rau, giá: rửa sạch.

2. Cách nấu

- Bắc nước lèo nấu sôi cho nấm rơm + tàu hũ cháy + magarine + sả cắt khúc + vị bún bò Huế nêm gia vị vừa ăn.

3. Trình bày

- Cho bún ra tô, sắp chả lụa + mì căn múc nước lèo + tàu hũ + nấm rơm lên trên. Món này dùng nóng với rau giá, chanh, ớt và sa tế.

* *Bún Mắm*

I. NGUYÊN LIỆU:

- ¾ chén mắm đậu
- 1 cây chả lụa chay
- 1 trái cà tím
- Bột ngọt, đường, tiêu
- 1 tép tỏi tây
- 1 trái ớt, chanh
- ½ chén chao
- 100g nấm rơm
- 3 trái đậu bắp
- 3 muỗng xúp sả băm
- 1 bịch nước dừa
- 1kg bún ngon - Rau ghém, giá

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cà: cắt khúc ngâm vào nước muối, khi nấu rửa lại.
- Nấm rơm: gọt sạch, ngâm nước muối, trụng sơ, xắt sợi.
- Đậu bắp: cắt khúc ngâm nước.
- Chả lụa: xắt miếng vuông cạnh độ 1mm.
- Ớt, sả bằm nhỏ, tỏi tây bằm nhỏ.

2. Cách nấu

Bắc nồi cho dầu vào + sả ớt bằm xào vàng + tỏi tây, xào cho thơm. Kế cho đậu bắp +cà tím + mắm đậu + chao, xào cho thấm. Cho nước dừa vào nấu sôi độ 15 phút, cà gần chín cho nấm rơm + chả lụa, nêm gia vị vừa ăn.

- Rau, giá: rửa sạch cắt ngắn.

3. Trình bày

Rau giá cho vào tô, cho bún lên, múc mắm xăm xấp mặt bún. Món này dùng nóng.

* Bún Riêu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 150g đậu nành - 250g nấm rơm búp
- 2kg bún - 7 miếng đậu hũ chiên
- 100g củ kiệu tươi - 1/2kg cà chua chín
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, nước tương, ớt
- Bắp chuối, rau thơm, xà lách, rau muống chẻ, giá sống
- Chanh, dầu ăn, ngò - 4 muỗng xúp nước màu hột điều đỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu nành: ngâm một đêm, xả sạch, đem xay nhuyễn lượng độ 6 tô nước, nếu thiếu cho thêm nước lã.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, để ráo nước. Phi dầu với chút củ kiệu tươi bằm nhỏ cho thơm.

- Đậu hũ chiên: xắt miếng vuông cạnh độ 3cm đến 4cm (có thể tùy thích).

- Cà chua: xắt làm 6 hoặc làm 8 dọc theo múi cà, bỏ hột.

- Kiệu tươi: lấy phần củ, lặt rửa sạch, xắt mỏng bằm nhỏ.

- Bắc chảo dầu nóng, cho kiệu bằm nhỏ vào cho thơm, cho cà vào xào, nêm chút muối + tiêu + đường + bột ngọt cho vừa ăn, cho nước màu hột điều vào trộn đều nhấc xuống.

2. Cách nấu

Cho nước đậu nành vào soong, bắc lên bếp nấu sôi, cho nấm rơm vào, nêm chút nước tương + muối + tiêu + đường + bột ngọt cho vừa ăn, cho đậu hũ vào. Đun thấy đậu nành nổi lên như thịt cua thì cho nhỏ lửa, cho cà chua + nước màu hột điều đỏ vào, nêm lại cho vừa ăn, để trên bếp cho nóng.

3. Cách dùng

Cho bún vào tô, khi dùng cho nước đậu nành đang nóng vào, trên bún bày đậu hũ + cà + nấm rơm, rắc thêm tiêu + ngò xắt nhỏ lên cho thơm. Món này dùng nóng với rau sống + nước tương + ớt + chanh rất ngon.

* Bún Thang

I. NGUYÊN LIỆU:

- 3 cây mì căn - 3 miếng đậu hũ chiên
- 1 miếng tàu hũ ky lớn - 200g nấm rơm nở
- 1 cây tỏi tây - 1/2kg củ sắn
- 1 củ cà rốt - 1 củ cải trắng
- 100g đậu Hà Lan trái - 1 nắm rau răm, ngò
- 1,5kg bún - 10 củ kiệu tươi
- Dầu ăn - Tiêu, muối, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Kiệu tươi: xắt mỏng, bằm nhỏ.

- Mì căn: xắt mỏng, xong xắt sợi bằng cây tăm chiên sơ với dầu đã khử kiệu cho thơm: giả chả lụa.

- Đậu hũ chiên: xắt sợi, chiên sơ với dầu đã khử kiệu: giả tôm.

- Tàu hũ ky: trụng nước sôi, vắt ráo, xắt sợi chiên sơ với dầu đã khử kiệu: giả trứng.

- Nấm rơm: cắt lấy cọng, gọt rửa cho sạch, luộc chín với chút muối, vắt ráo, xé nhỏ, chiên sơ với dầu đã khử kiệu: giả thịt gà.

- Tỏi tây: lặt rửa sạch, cắt khúc dài độ 1,5cm.

- Cà rốt + củ cải trắng + củ sắn: gọt rửa sạch, bào mỏng, xắt sợi.

- Đậu Hà Lan trái: tước xơ, cắt đôi, chẻ dọc làm đôi.

- Rau răm + ngò: lặt rửa sạch, xắt nhỏ.

- Nấu nước ngọt: bắc soong lên bếp cho độ 3 muỗng xúp dầu ăn vào, dầu sôi, cho tỏi tây vào xào cho thơm, chế độ 3 lít nước lã vào dầu sôi, cho chút muối, kế cho cà rốt + củ cải trắng + củ sắn + đậu Hà Lan vào, nấu tất cả cho mềm, hớt bọt cho nước được trong, lọc lấy nước ngọt.

2. Cách nấu

Cho nước ngọt vào soong, bắc lên bếp nấu sôi nêm nước tương + bột ngọt + tiêu cho vừa ăn, để sẵn (hoặc gần ăn hâm lại cho nóng).

3. Trình bày

Xếp bún ra tô, trên để: mì căn + đậu hũ chiên + tàu hũ ky + nấm rơm, mỗi thứ một góc, rau xếp chính giữa, khi dùng, dội nước lèo (nước ngọt) đang nóng lên, rắc thêm tiêu + ngò cho thơm, dùng nóng.

* Hủ Tiếu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g hủ tiếu dai	- 250g nấm rơm búp
- 100g giá sống + hẹ + xà lách	- 2 miếng đậu hũ chiên
- 100g củ hành nhỏ, ớt, chanh	- 2 trái cà chua chín
- 100g cải ngọt	- 100g đậu phộng

- Nước tương, tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn
- 1kg củ sắn + 2 củ cà rốt: xắt sợi nấu lấy 2 lít nước lèo.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hủ tiếu: trụng nước sôi, để ráo nước.

- Nấm rơm: gọt vỏ, rửa sạch với nước muối, nấm to chẻ đôi.

- Đậu hũ chiên: xắt mỏng dày độ 5 ly, dài độ 5cm.

- Giá sống + hẹ + xà lách: lặt rửa sạch, hẹ cắt khúc, xà lách xắt nhỏ có bản độ 1cm đến 2cm.

- Cà chua chín: xắt lát mỏng.

- Đậu phộng: rang vàng với chút muối, lột vỏ, giã hơi nát.

- Cải ngọt: lặt rửa sạch, cắt khúc.

- Củ hành: lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng (nếu cữ củ hành thì dùng củ kiệu tươi cũng được).

2. Cách nấu

- Bắc chảo dầu sôi, cho củ hành hoặc củ kiệu tươi vào phi cho thơm, cho nấm rơm + cà và cải ngọt vào, xào sơ, nêm chút đường + nước tương + tiêu + bột ngọt cho vừa ăn, nhắc xuống.

- Cho 2 lít nước lèo vào soong, bắc lên bếp nấu sôi, cho nấm rơm, cà chua + cải ngọt vào, nêm muối + nước tương + đường + bột ngọt cho vừa ăn.

3. Cách dùng

- Cho xà lách + giá + hẹ dưới tô, kế cho hủ tiếu, trên xếp đậu hũ, dội hỗn hợp nấm rơm + cà + cải ngọt lên (nước lèo phải thật nóng), cho thêm ¼ muỗng xúp dầu ăn đã khử hành hoặc củ kiệu tươi, sau cùng rắc đậu phộng.

- Khi dùng, cho ớt + chanh vào, dùng nóng.

* Hủ Tiếu Bò Kho

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g hủ tiếu dai
- 200g nấm rơm búp
- 3 miếng đậu hũ chiên
- 2 củ cà rốt
- 1 gói bột cà ri
- Chanh, ớt
- Vài lá thơm
- Giá, hẹ, lá quế, ngò gai
- Dầu ăn, 100g củ hành nhỏ hoặc kiệu tươi
- Tiêu, muối, nước tương, đường, bột ngọt
- 1/2kg củ sắn + 200g cà rốt xắt sợi nấu lấy 1 lít rưỡi nước lèo

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hủ tiếu: trụng nước sôi, để ráo nước.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước có pha chút muối, nấm to chẻ đôi.

- Đậu hũ chiên: cắt miếng vuông cạnh độ 2cm đến 3cm như thịt bò.

- Cà rốt: gọt vỏ, rửa sạch, cắt khúc dài độ 4cm, chẻ làm tư, khúc nhỏ chẻ đôi hoặc tỉa hoa tùy thích.

- Củ hành hoặc kiệu tươi: xắt mỏng, bằm nhỏ.

2. Cách nấu

- Bắc chảo dầu sôi, cho củ hành hoặc kiệu tươi bằm nhỏ vào cho thơm, kế cho: nấm rơm + đậu hũ chiên + cà rốt + bột cà ri + lá thơm xào độ 10 phút, nêm vừa ăn, nhắc xuống.

- Cho nước lèo vào soong, bắc lên bếp nấu sôi, nêm chút muối + tiêu + đường + bột ngọt + nước tương cho vừa ăn, trút hỗn hợp đã xào vào, nấu cho chín (có thể cho hai muỗng xúp nước màu hột điều đỏ đã phi chút dầu + kiệu tươi bằm nhỏ cho nước nấu có màu tùy thích) để lên bếp cho nóng.

3. Cách dùng

- Cho hủ tiếu ra tô, cho hẹ cắt khúc và giá lên, múc hỗn hợp nước lèo đang nóng tưới lên.

- Dùng nóng với lá quế ngò gai, nước tương, chanh, ớt.

* Hủ Tiếu Nam Vang

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg hủ tiếu dai
- 2 cây mì căn
- 200g nấm rơm
- Hẹ, cần tàu
- 1 muỗng xúp cải thảo
- 50g kiệu chua
- 1 tép tỏi tây lớn
- 2 muỗng xúp bơ thực vật (magarin)
- 2 cây chả lụa chay
- 1 miếng tàu hũ ky
- 50g đậu phộng rang
- Rau, giá, chanh, ớt, ngò
- 1 khúc mía - 1 chén dầu
- 1 củ cải trắng + 1 củ cà rốt
- Một thìa bột ngọt - dầu mè

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nấm rơm: gọt sạch, bỏ góc ngâm nước muối, trụng nước sôi, xả lại cho sạch xắt miếng xào sơ nêm gia vị.

- Tỏi tây + kiệu: bằm nhỏ phi dầu cho vàng.

- Cà rốt + củ cải + mía: chẻ khúc cho vào nấu cho ra nước ngọt, lọc lại làm nước lèo.

- Mì căn + chả lụa: xắt miếng xào sơ nêm gia vị.

- Rau giá + cần + hẹ: rửa sạch, cắt khúc.

- Tàu hũ ky: chiên vàng cắt khúc vừa ăn.

- Hủ tiếu: trụng nước sôi (trụng từng tô một).

2. Cách nấu và trình bày

- Nấu nước lèo sôi cho cải thảo + magarin nấm rơm nêm gia vị vừa ăn.

- Cho giá hẹ + hủ tiếu vào tô, xếp chả lụa + mì căn + tàu hũ ky + kiệu và tỏi tây đã xào để lên trên. Múc nước lèo vào. Món này dùng nóng với xà lách + rau cần v.v...

* Lạc Xá

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 miếng đậu hũ non
- 4 trái cà chua
- 300g dừa khô nạo sẵn
- 100g giá sống
- 1kg bún
- Dầu ăn, bột ngọt, đường, nước tương, chanh, ớt
- 2 muỗng xúp nước màu hột điều đỏ + 10 củ kiệu sống
- 150g nấm rơm búp
- 1 gói bột cà ri
- 2 muỗng xúp sả bào mỏng
- 1 củ hành tây, 1 cây xà lách
- 1 nắm rau thơm xắt nhỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu hũ: chiên vàng, xắt miếng có bản độ 1cm.

- Nấm rơm: gọt rửa sạch với nước muối, xắt làm đôi nếu nấm to, để ráo nước.

- Cà chua: xắt mỏng, bằm nhỏ, bỏ hột.
- Dừa khô: vắt lấy 1 chén nước cốt và 2 tô nước dão.
- Sả: bằm nhỏ.
- Củ kiệu sống: xắt mỏng bằm nhỏ.
- Hột điều đỏ: phi dầu ăn với chút kiệu sống bằm nhỏ cho thơm. Nếu mua loại bột: bắc chảo nóng cho độ 1 muỗng xúp dầu ăn, cho hột điều đỏ vào, xào cho hột điều ra màu đỏ, cho độ 1/3 chén nước dão dừa vào, trộn đều cho ra màu đỏ, nhắc xuống, lọc bỏ xác, giữ nước lại.
- Giá: lặt rễ, trụng sơ nước sôi.
- Hành tây: lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng dọc theo củ có bản độ 5 ly đến 1cm.

2. Cách nấu

- Bắc soong nóng, cho 2 miếng xúp dầu ăn, cho kiệu sống bằm nhỏ vào cho thơm, cho: cà chua + sả + bột cà ri vào, nêm chút tiêu + muối + đường + bột ngọt, cho nước dão dừa vào nấu, nấu sôi độ 15 phút cho đậu hũ và nấm rơm vào, gần nhắc xuống cho nước cốt dừa và nước hột điều đỏ vào (liệu nước nấu vừa đủ), nêm lại muối + bột ngọt cho nước được vừa ăn.

3. Cách dùng

- Khi dùng hâm lạc xá cho nóng, dùng với bún + giá + rau ghém (xà lách + rau thơm xắt nhỏ) + nước tương + chanh ớt.

* Mì Quảng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 cây mì căn lớn
- 50g tàu hũ cháy
- 150g bông cải
- Rau, giá, chanh, ớt
- 1 tép tỏi tây
- 50g đậu phộng
- Dầu, gia vị
- 1 củ cải trắng
- 1 cây chả lụa
- 200g nấm rơm
- 20g nấm mèo
- 1 muỗng xúp bột nghệ
- 1 cái bánh tráng
- 1kg mì quảng
- 1 khúc mía
- 1 củ cà rốt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tỏi tây bằm nhỏ phi dầu.
- Mía + củ cải trắng + cà rốt: chẻ nhỏ nấu nước lèo.
- Mì căn: trụng nước lèo, xé sợi ướp gia vị xào sơ.
- Nấm mèo: ngâm nước rửa sạch, xắt miếng.
- Nấm rơm: gọt bỏ gốc ngâm muối, xắt miếng trụng sơ, xào nêm gia vị.
- Tàu hũ cháy bẻ miếng chiên vừa vàng, bẻ lại miếng vừa ăn.
- Đậu phộng rang bóc vỏ đâm sơ.
- Bông cải xắt miếng ngâm vào nước muối, xả sạch, trụng sơ.
- Dừa nạo vắt nước cốt + nước dão.

2. Chế biến

- Bắc chảo dầu lên bếp cho tỏi tây vào phi vàng + bột nghệ xào cho ra màu cho tàu hũ cháy + mì căn + chả lụa + nấm rơm + cà rốt + bông cải + nấm mèo xào đều nêm gia vị.

- Nước dùng nấu sôi cho nước dão dừa + hột điều màu, nêm vừa ăn cho nước cốt vào.

3. Trình bày

- Cho mì Quảng vào tô, trụng lại nước sôi cho nóng, cho nhân đã xào lên trên, múc nước dùng vào. Món này ăn nóng với rau, giá, chanh, ớt.

X. Món ăn dùng lâu

* Nem Chua

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 vỏ bưởi - 10g bún tàu
- 2 muỗng xúp thính
- Màu bông vàng
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- Lá chuối, lá vông, dây cột
- Muối, tiêu, đường cát trắng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vỏ bưởi: Gọt bỏ hết lớp vỏ xanh, xắt mỏng xong xắt sợi, ngâm nước muối một đêm, sáng ra xả sạch nhiều lần với nước lã.

- Cho nước lã vào soong, cho chút phẩm màu bông vang, bắc lên bếp nấu sôi, cho vỏ bưởi vào luộc, vừa sôi lại trút ra rổ, vắt thật ráo nước bằng khăn the, quết nhuyễn giả làm thịt.

- Bún tàu: Ngâm nước cho hơi nở, để ráo nước cắt ngắn độ 2cm đến 4cm giả làm da bì.

2. Gói nem

- Trộn chung: Vỏ bưởi + bún tàu + thính, nêm chút tiêu + muối + đường cát trắng + dầu mè, trộn lại cho đều, nêm vừa ăn là được (nêm hơi mặn mặn).

- Cho nhân này vào lá vông hoặc lá chùm ruột, ngoài bọc lá chuối, cột dây lại như nem mặn, treo lên độ 2 ngày dùng được.

* Lạp Xưởng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 bánh tráng trắng
- 10 cọng bột khoai
- 2 muỗng xúp bột năn
- 1 củ dền nhỏ
- 50g nấm rơm
- 1 muỗng bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bột khoai chiên dầu thật nóng cho nổi, gắp ra ngâm vào chén nước lạnh.

- Củ dền: xắt nhỏ nấu lấy nước.

- Nấm rơm: cắt bỏ gốc, ngâm nước muối, rửa sạch, trụng sơ, xắt nhỏ ướp gia vị, xào sơ...

2. Chế biến

- Nước củ dền + bột năn khuấy chung, bắc lên bếp nấu cho thật đặc, cho bột khoai + nấm rơm trộn đều + gia vị vừa ăn. Nấu đặc nhấc xuống dùng bao nylon se từng cây dài giống như lạp xưởng, để lên bánh tráng đã thoa nước củ dền, cuộn tròn lại, dùng dây cột 2 đầu. Cho lạp xưởng hấp cách thủy độ 15 phút. Lấy ra để nguội. Lạp xưởng nguội cắt miếng chiên với cơm.

* Patê Gan

I. NGUYÊN LIỆU:

- 100g tàu hũ cháy ngâm nước dừa mềm quết nhuyễn
- 300g khoai môn hấp chín quết nhuyễn
- 400g củ sắn xắt nhỏ quết nhuyễn
- 1 tép tỏi tây - nước dừa - nước tương ngon
- 50g đậu phộng rang giã nhỏ
- 2 muỗng xúp bột gạo - 1 gói ngũ vị hương
- Bột ngọt - tiêu hột - tiêu xay - ngò - cà - ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tàu hũ quết nhuyễn + khoai môn + củ sắn (xào trước cho thơm) + đậu phộng rang + bột ngọt + tiêu xay + tiêu sọ + ngũ vị hương + muối + đường + tỏi tây - bằm nhỏ (phi vàng trước).Trộn đều tất cả hỗn hợp trên cho đều.

- Bột gạo + bột ngọt + tiêu + đường + chút nước dừa trộn chung bắc lên bếp khuấy giống hồ.

2. Hấp patê và trình bày

- Lót nylon vào khuôn, cho patê gan vào gói lại hấp độ 30 phút. Lấy patê gan ra, trút ra dĩa, bột gạo nấu chín cho vào bao thụt lên giống xôi, rải thêm ngò, ớt xung quanh.

* Chả Lụa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g tàu hũ ky lá - 1 tép tỏi tây - muối - bột ngọt
- 1 muỗng xúp đường - Tiêu hột - tiêu xay
- ½ muỗng xúp thuốc tiêu mặn - 1 muỗng xúp dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tàu hũ ky xé bìa cứng ngâm với thuốc tiêu mặn trước 20 phút (phần mềm ngâm không có thuốc tiêu mặn). Vớt ra xả sạch cho vào soong.

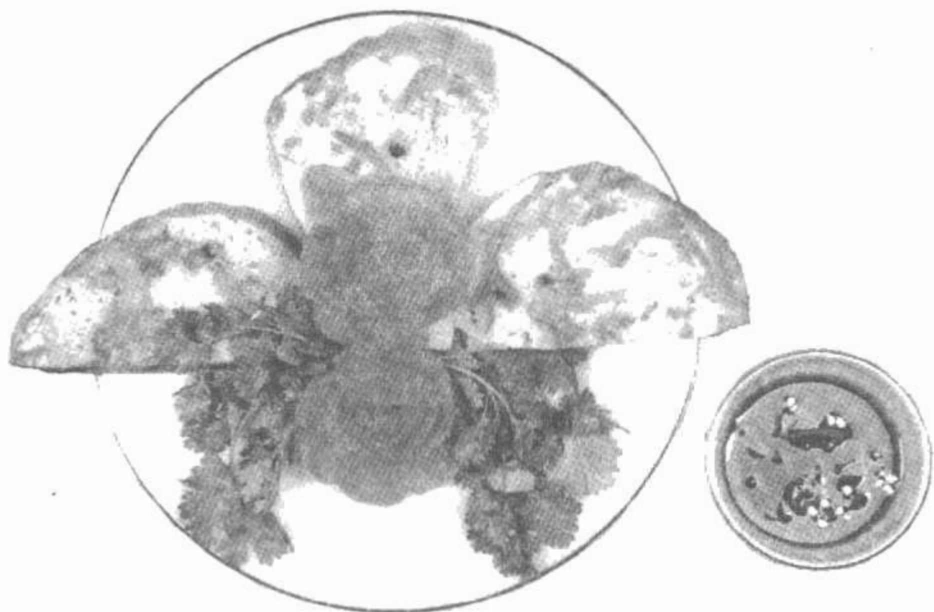
- Tỏi tây; bằm nhỏ phi dầu cho thơm.

- Lá chuối lau sạch để hơi héo trải len mâm giống như gói bánh tét.

2. Cách gói chả

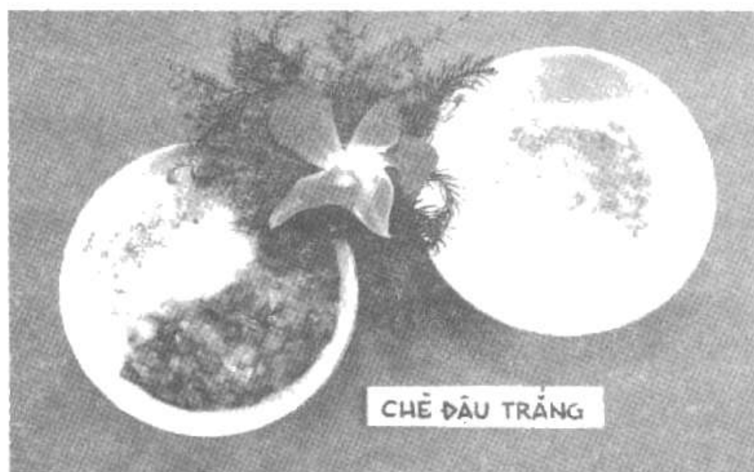
- Bắc soong tàu hũ ky lên bếp lấy đũa khuấy liền tay, để lửa nhỏ, khuấy độ 40 phút cho tỏi tây đã phi dầu vào + bột ngọt + tiêu hột + tiêu xay + muối + đường trộn đều, nêm hơi mặn nhác xuống. Đổ tàu hũ ky đã xào lên lá chuối. Gói lại giống đòn bánh tét. Cho vào luộc 2 giờ, nếu đòn lớn luộc trong 3 giờ. Vớt ra để nguội chả.

- Nếu làm bó xổi thì gói tàu hũ ky nhúng nước ràng dây chặt đem hấp chín.



III/31. CÁC MÓN BÁNH, XÔI, CHÈ, RAU CÂU

1. *Các món bánh chiên*
2. *Các món bánh hấp*
3. *Các món bánh nướng*
4. *Các món bánh in nặn tạo hình*
5. *Các món xôi*
6. *Các món chè*
7. *Các món rau câu*



1. CÁC MÓN BÁNH CHIÊN

- *Bánh nhúng*
- *Bánh rán*
- *Bánh mè nứt*
- *Bánh cam quảng*
- *Bánh tai heo (cách 1)*
- *Bánh tai heo (cách 2)*
- *Bánh tai heo (cách 3)*
- *Bánh mì hột gà chiên*
- *Bánh xếp khoai mì nhân tôm thịt*
- *Bánh xếp khoai môn chiên (cách 1)*
- *Bánh xếp khoai môn chiên (cách 2)*
- *Bánh xếp nhân thịt*
- *Đậu phộng da cá*
- *Bơ đậu phộng*
- *Bánh mì kỷ*
- *Bánh tai yến (cách 1)*
- *Bánh tai yến (cách 2)*
- *Bánh chuối chiên*
- *Bánh tiêu đường*
- *Bánh cà vạt*
- *Nguyệt cầu phù dung*
- *Bánh trứng gà phồng*
- *Bánh chả già tàu chiên*
- *Bánh xốp hạt điều chiên*
- *Bánh bao ngũ hương chiên*
- *Bánh bao gà hạt lựu chiên giòn*
- *Bánh bao chiên nhỏ*
- *Bánh xèo*
- *Tứ bảo xôi gà chiên*
- *Bánh xếp cải ngọt chiên*
- *Bánh xốp chiên thịt cua*
- *Nếp cuốn chiên giòn*
- *Bánh Hà Lan gà hột lựu*
- *Bơ gà cuộn chiên*
- *Bánh tiêu*
- *Dầu cháo quẩy*
- *Xôi chiên phồng*
- *Bánh tôm*
- *Bánh mì chiên tôm*
- *Bánh mì Tiêu*
- *Bánh bắp chiên giòn*
- *Bánh bi chiên giòn*
- *Bánh cam - bánh vòng*
- *Bánh cống*
- *Bánh kẹp rán bơ*
- *Bánh mì bách hoa*
- *Bánh phổ hảo*



* Bánh Nhúng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 hột gà - 150g đường xay
- 200g bột mì nổi (bột số 11)
- 1 chén sữa tươi (loại vừa)
- 1 ống vani
- ½ lít dầu chiên
- Khuôn bánh nhúng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hột gà: quậy cho tan đều rồi rây từ từ bột mì vào trộn đều.

- Cho đường vào sữa tươi, quậy cho tan đường rồi chế từ từ vào bột và hột gà, trộn lại cho đều, cho vani vào.

2. Chế biến

Chảo dầu sôi. Ta lấy khuôn bánh nhúng, nhúng vào chảo dầu đang sôi cho ướt đều khuôn xong nhúng khuôn này vào bột, nhúng cho bột dính đều ½ chiều cao khuôn, cho khuôn trở lại vào dầu sôi đợi cho bánh vàng, lấy bánh ra khỏi khuôn để ráo dầu.

Tiếp tục nhúng khuôn vào bột và cho vào chảo dầu như thế cho đến hết bôt thì thôi.

Chú ý: Đừng nhúng khuôn vào bột quá lâu vì khi bánh vàng khó lấy ra.

* Bánh Rán

I. NGUYÊN LIỆU:

Vỏ bánh:	- 400g bột nếp	- 80g bột gạo tẻ
	- 100g mè trắng	- 380g nước lã - Dầu ăn
Nhân:	- 100g đậu xanh cà	- 100g đường cát trắng - vani

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Nhân

- Đậu xanh: ngâm nước, đãi vỏ, nấu chín, xay mịn.

- Đậu + đường cho lên bếp sên, đến khi đậu xanh hơi dặc cho đậu xuống, vò thành viên 20g, cho đậu vào tủ lạnh để đậu cứng và khô hoặc phơi gió.

Vỏ

- Bột nếp + bột gạo + nước lã dùng tay nhồi đều cho bột mịn chia thành 50g mỗi cục bột.

Lấy một phần bột vo tròn, cho nhân vào giữa túm lại như chè trôi nước (nhớ túm cho giáp mí để khi chiên không bị xì) thoa dầu vào mỗi cục bột cho mượt và lăn mè thật nhiều (mè lăn ít bánh dễ nứt).

2. Chế biến

Chiên bánh

Chảo dầu ngập và sôi, cho bánh vào chiên, dùng đũa đảo bột vài lần, cho bột khỏi dính chảo, sau đó hạ lửa xuống trung bình, chiên bánh vàng vớt ra để ráo.

Chú ý: Đậu xanh phải khô nếu không bánh lắc không kêu.

* Bánh Mè Nứt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 25g bơ - 1 hột gà
- 350g bột mì số 8
- 100g mè trắng
- 1 chai dầu ăn
- 175g đường xay
- 1 muỗng cà phê bột khai
- 3 muỗng xúp nước lã
- 1 muỗng cà phê bột nổi Ancel

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Bột mì + bột khai + bột nổi trộn đều (hỗn hợp 1)

- Cho bơ vào thau, dùng lò xo đánh cho tan, cho đường vào từ từ, đánh cho tan đường, bỏ hột gà + nước lã vào tiếp tục đánh thật nổi.

- Sau đó, cho hỗn hợp 1 vào, dùng 2 tay nhồi bột cho đều. ủ bột 10 phút. Bột ủ xong đem cán ra, se tròn lại.

- Mâm rải một lớp bột khô, ngắt bột thành từng viên tròn vo tròn lại, nhúng bột vào nước lã, chấm bột vào mè. Đem chiên dầu nóng. Bánh nứt làm 3 rất đẹp.

* Bánh Cam Quảng

I. NGUYÊN LIỆU:

A. Vỏ bánh:
- 1/2kg bột nếp giã nhuyễn
- 300g nước lã
- 150g đường thẻ
- 150g mè trắng

B. Nhân bánh:
- 200g đậu xanh cà
- 1 lít dầu ăn
- 250g đường cát
- 1 gói vani

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

- Đường thẻ: cạo nhuyễn.

- Cho đường + nước vào soong, bắc lên bếp nấu cho tan đường, nhấc xuống để nước đường còn ấm ấm cho vào bột nhồi cho mịn.

B. Nhân bánh

- Đậu xanh: ngâm một đêm, đãi sạch vỏ, nấu chín với một chút muối, xay nhuyễn cho đậu + đường vào chảo sên cho đặc, sên cho thật khô, nhấc xuống cho vani vào, vò viên lớn nhỏ tùy thích.

2. Chế biến

Ngắt từng viên bột vo tròn banh ra, cho nhân vào giữa vo tròn, lăn mè cho dính đều.

Bắc chảo dầu sôi, cho bánh cam vào chiên, lấy đũa vít nhẹ từng cái nếu không bánh sẽ dính liền nhau. Bánh vừa nổi lên, lấy vá lớn xoay nhẹ trên mặt bánh, xoay liền tay cho đến khi bánh vàng đều là được.



BÁNH TAI YẾN



ĐẬU PHỘNG DA CÁ



BÁNH XÈO

MÓN BÁNH



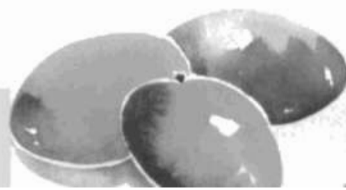
DẦU CHÁO QUẨY



BÁNH MÈ NÚT



BÁNH TIÊU



* Bánh Tai Heo

I. NGUYÊN LIỆU:

- 320g bột mì số 8
- 1 hột gà
- 100g đường xay
- 50g mè trắng
- 1 muỗng xúp sữa đặc
- 1 ống vani
- Vài giọt màu cam
- 1/2kg dầu cải
- ½ muỗng xúp bơ hơ chảy, để nguội.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bột màu

- Hột gà đánh với đường cho tan.
- Cho sữa đặc + bơ + vani + màu cam vào hột gà trộn đều.

Rây 220g bột mì vào hỗn hợp trên trộn đều. Rây cho đến khi bột đặc, dùng tay nhồi cho bột mịn vừa cán là được.

B. Bột trắng

Bột còn lại 100g, rây ra bàn, chế từ từ 50g nước vào nhồi đều tay, bột vừa cán là được (làm gân bánh).

2. Chế biến

Cán bột màu ra cho miếng bánh có hình chữ nhất dài 20cm, ngang 15cm, dày 5 ly.

Cán bột trắng như bột màu nhưng độ dày chỉ có 2 ly.

Cho bột màu lên bàn, thoa đều nước lã lên bề mặt miếng bột rồi cho miếng bột trắng lên, đè cho 2 miếng dính lại, thoa nước lã rồi cuốn tròn cả 2 lớp (cuốn theo chiều dọc), dùng dao bén và mỏng cắt bột ra từng miếng dày độ 1 ly (đừng đè mạnh tay bánh bị méo không đẹp).

Mè cho ra dĩa, cho bánh đã xắt mỏng vào mè, lăn cho mè dính vào 2 mặt, cho vào chảo dầu sôi, chiên bánh vàng đều là được, vớt bánh ra để ráo dầu, cho bánh vào keo đậy kín. Bánh này có thể để lâu khoảng ½ tháng.

* Bánh Tai Heo (cách 2)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg bột mì - 2 ống vani
- 200g đường xay
- 3 muỗng xúp sữa đặc
- 5 hột gà - Nước lã
- 1 muỗng xúp bơ
- Vài giọt màu cam

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bột màu

- Hột gà đánh với đường cho tan.
- Cho sữa đặc + bơ + vani + màu vàng cam vào hột gà trộn đều.
- Rây bột mì vào hỗn hợp trên, dùng tay nhồi cho đều, bột vừa cán là được.

B. Bột trắng

Bột còn lại rây xuống bàn, chế từ từ nước lã vào, nhồi bột đều vừa cán là được.

2. Chế biến: Giống cách thứ 1.

* Bánh Tai Heo (cách 3)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g bột mì
- 2 lòng đỏ hột gà
- 100g đường xay
- Vài giọt màu cam
- 50g mè trắng
- 1 lòng trắng hột gà
- 1/2kg dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bột màu

Rây 200g bột mì ra bàn làm thành vũng cho lòng đỏ + đường + màu cam nhồi đều, bột khô rưới thêm nước, bột vừa cán là được.

B. Bột trắng

- Rây 100g bột còn lại cán ra bàn, cho lòng trắng vào nhồi đều, bột khô cho thêm nước, bột vừa cán là được.

2. Chế biến: Giống cách thứ 1.

* Bánh Mì Hột Gà Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 25g bột gạo + 1 muỗng xúp nước lạnh
- 1/2kg bột mì
- 1 muỗng xúp sữa đặc
- 2 hột gà
- 1 muỗng xúp bơ hơ chảy để nguội
- 150g đường xay
- 1/2kg dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hột gà: Đánh với đường cho nổi, đường tan hết là được.

- Bột gạo: quậy với nước lã cho đều, cho bột vào soong bắc lên bếp khuấy lửa riu riu khi bột sền sệt là được, để nguội.

- Cho bột này vào thau hột gà, kế cho sữa đặc và bơ vào, đánh cho đều bột và hột gà.

- Rây bột mì vào trộn đều, rây cho đến khi bột đặc, dùng tay nhồi đều bột vừa nặn là được.

2. Chiên bánh

Vò bột thành từng chiếc bánh nhỏ đường kính 1cm dài 6cm hai đầu hơi nhọn.

Cho bánh vào chảo dầu đang sôi, chiên vàng, vớt bánh ra để ráo cho bánh vào keo. Bánh này để độ ½ tháng.

Chú ý: Nếu không có bột mì số 11 ta dùng bột số 8 nhưng phải thêm ½ muỗng cà phê bột nổi Ancel để bánh nổi xốp.

* Bánh Xếp Khoai Môn Nhân Tôm Thịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 củ sắn nhỏ
- 1kg khoai mì nấu chín
- 100g thịt nạc
- 5 củ hành ta, 8 tép tỏi

- 50g bột mì - 300g dầu ăn - 3 tép hành lá
- 100g tôm bạc - Tiêu, muối, đường, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai mì: Bỏ chỗ sượng, quết nhuyễn, nêm thêm chút muối và đường.
- Củ sắn: xắt sợi, xong xắt hạt lựu nhỏ.
- Thịt nạc: bằm nhỏ.
- Tôm: lột vỏ, bằm nhuyễn.
- Hành tỏi: bằm nhỏ.
- Hành lá: xắt nhỏ.

Chảo dầu nóng, phi hành tỏi cho thơm, cho tôm vào xào, kế cho củ sắn xào cho tất cả ráo nước, nhấc xuống, trộn vào thịt nêm tiêu, muối, đường, bột ngọt cho vừa ăn, cho hành lá vào vò viên bằng ngón tay cái.

2. Chế biến

Ngắt khoai mì bằng ngón chân cái, cán mỏng (rây chút bột mì làm bột áo) cho nhân vào giữa, gấp bột lại làm 2 thành hình bán nguyệt, nắn tai bèo xung quanh nếu thích.

Cho bánh vào chảo dầu đã khử chút tỏi đập giập cho thơm, chiên vàng, vớt ra để ráo dầu, dùng nóng.

* Bánh Xếp Khoai Môn Chiên (cách 1)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g khoai môn cau - 150g thịt nạc - 50g gan heo
- 100g tôm - ¼ muỗng xúp rượu thơm
- 5 tai nấm mèo - 4 muỗng xúp nước lèo - 2 hột gà
- ½ lít dầu ăn - 100g bột năn làm bột áo
- 5 muỗng xúp bột năn, tiêu, muối, đường, bột ngọt
- 2 muỗng cà phê dầu mè, hành ta, tỏi (100g)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai môn cau: gọt vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, đem khoai hấp chín, xắt cho thật nhuyễn + 1 muỗng xúp đường + 1 muỗng cà phê dầu mè + 3 muỗng xúp dầu + ¼ muỗng cà phê muối + ½ muỗng cà phê bột ngọt rây vào 3 muỗng xúp bột năn quậy đều.

- Hành tỏi: bằm nhỏ.

- Thịt + tôm + gan: rửa sạch, xắt lát hạt lựu ướp tiêu, muối, đường, bột ngọt để 15 phút cho thấm.

2. Chế biến

- Nhân bánh: Chảo nóng cho 5 muỗng xúp dầu vào cho hành tỏi bằm vào cho thơm, cho thịt + tôm + gan vào xào cho thịt săn, cho nấm mèo vào nêm lại cho vừa ăn, cho thêm chút rượu, cho hột gà vào trộn đều, nhấc xuống cho 1 muỗng cà phê dầu mè, rây vào 2 muỗng xúp bột năn cho nhân dễ dính.

- Ngắt khoai ra từng miếng bằng trái chanh, cán mỏng ra (rây bột áo sẵn lên bàn cán) cho nhân vào giữa, gấp lại cho ra hình bán nguyệt xếp vành ngoài cho đẹp, cho bánh vào chảo dầu nóng, chiên vàng. Bánh này dùng nóng mới ngon.

* Bánh Xếp Khoai Môn Chiên (cách 2)

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:

- 1,5kg khoai môn cau
- 100g bột há cảo
- 100g bột gạo giã nhuyễn
- 150g nước sôi
- 50g đường cát
- 1/2kg dầu để chiên
- 200g bột năn làm bột áo
- ½ muỗng cà phê bột nổi Ancel
- 2 muỗng cà phê dầu mè, tiêu, muối

B. Nhân bánh:

- 250g thịt nạc, 100g tôm
- 100g thịt gà, 50g xá xíu
- 1 chiếc lạp xưởng
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 1 củ sắn nhỏ
- 1 muỗng cà phê dầu hào
- 100g hành tỏi, tiêu, muối, đường, bột ngọt, bột năng.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

- Khoai: gọt vỏ, rửa sạch, hấp chín, tán nhuyễn.

- Hòa chung: bột gạo + bột há cảo rây kỹ rồi chế từ từ nước sôi vào, nhồi đều. Sau đó nhồi chung với khoai môn cau, cho vào 50g đường cát nhuyễn + bột nổi Ancel + dầu + tiêu + muối + dầu mè để 30 phút.

B. Nhân bánh

- Thịt nạc: bằm nhỏ.

- Thịt gà + tôm + xá xíu + lạp xưởng: xắt hạt lựu.

- Hành tỏi: bằm nhỏ.

2. Chế biến

Chảo dầu nóng, phi hành tỏi cho thơm cho tôm + thịt gà + lạp xưởng + xá xíu vào xào cho đều nêm gia vị cho củ sắn, nhấc xuống + 2 muỗng xúp bột năn + dầu hào + dầu mè, sau đó trộn chung hỗn hợp này vào thịt, nêm lại cho vừa ăn, vò 40 viên hơi dài.

- Cán bánh và chiên bánh: giống cách 1.

* Bánh Xếp Nhân Thịt

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:

- 200g bột mì
- 1/3 muỗng cà phê muối
- ½ lít dầu cải

B. Nhân bánh:

- 200g thịt nạc đăm - 1 củ sắn - 7 củ hành ta + ½ củ tỏi
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt - 1 muỗng cà phê dầu mè

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

- Trộn chung 7 muỗng xúp dầu ăn và 7 muỗng xúp nước lã.

- Rây bột mì xuống bàn + chút muối rưới từ từ hỗn hợp trên vào nhồi đều tay cho đến khi bột vừa cán là được, ủ bột 30 phút.

B. Nhân bánh

- Thịt nạc: băm nhỏ.

- Củ sắn: Thái sợi, băm hơi nhỏ (có thể dùng khoai tây thì ngon hơn).

- Hành tỏi: băm nhỏ.

- Trộn chung: thịt nạc, củ sắn, hành tỏi, nêm thêm chút tiêu, muối, bột ngọt cho vừa ăn rồi vò thành viên nhỏ bằng ngón tay cái.

2. Chế biến

- Khi bột đã ủ xong, đem ra, ngắt bột thành cục nhỏ độ 25 - 30g cán bột mỏng độ 3 ly, cho nhân vào giữa, gấp lại làm đôi, dùng tay bắt bìa xung quanh như bánh quai vạt.

Chảo dầu sôi cho bánh vào chiên vàng, vớt bánh ra để ráo dầu. Bánh này dùng nóng mới ngon.

* Đậu Phộng Da Cá

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg đậu phộng loại lớn - 200g đường nhuyễn
- 1 muỗng xúp muối bọt - 1 lít dầu ăn
- 300g bột mì làm áo bột

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Đậu phộng rửa sạch để ráo nước, rồi cho đường và muối vào để một đêm cho đậu thấm đều.

2. Chế biến

Áo bột: cho 3 muỗng xúp đậu vào rổ nhỏ, rây bột mì lên (cho độ 2 muỗng xúp bột mì) lắc rổ cho đậu dính đều bột. Tiếp tục áo đậu vào bột cho đến hết.

- Chảo dầu đang sôi, cho đậu vào, chiên đậu hơi vàng là được, vớt đậu ra để ráo dầu, khi đậu nguội cho vào keo đậy kín.

** Chú ý*

Khi áo bột xong phải chiên liền không được để lâu và chiên phải thay dầu luôn cho hạt đậu được láng mướt.



* Bơ Đậu Phộng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g đậu phộng rang, bóc vỏ
- 50g đường xay
- 70g dầu ăn
- 1 muỗng cà phê muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Đậu phộng: xay từ 5 - 8 lần cho đậu phộng mịn đến lúc đậu phộng ra dầu là được.
- Sau khi xay xong cho muối + dầu ăn + đường vào đậu phộng trộn lên cho đều.

Món này dùng lạnh mới ngon. Dùng với bánh mì.

* Bánh Mì Kỷ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1,5kg khoai lang bí
- 150g bột gạo
- 100g mè trắng
- Dầu ăn ½ lít
- 300g đường
- Một chút muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai lang: Gọt vỏ, rửa sạch, xắt như cọng tăm, để ráo nước lường lấy 2 chén khoai.
- Lường 1 chén bột, 1 chén rưỡi nước lã cho vào nhồi chung, lọc lại cho kỹ cho khoai vào trộn đều nêm ½ muỗng cà phê muối + 1 muỗng xúp đường.
- Mè: Rửa sạch, rang vàng.

2. Chế biến

Chảo dầu nóng, lấy giá múc khoai và bột cho vào chảo, tém cho bánh được tròn đều, chiên bánh cho vàng cả 2 mặt, gắp ra để ráo dầu.

Rắc đường và mè lên đều cả 2 mặt, dùng nóng.

* Bánh Tai Yến (cách 1)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g bột gạo giã nhỏ
- 1 chén nước cốt dừa
- 120g bột năn
- ½ lít dầu ăn
- 300g đường cát
- 1 muỗng cà phê thuốc muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Trộn chung: bột gạo + bột năn + thuốc muối cho đều.
- Đường thắng với ½ chén nước lã, đường còn nóng cho vào bột trộn đều.
- Thắng nước cốt dừa, đổ chung vào bột, trộn đều bột hơi lỏng là được, lọc lại cho kỹ.

2. Chế biến

Chảo dầu nóng, trộn bột lên cho đều múc độ ½ giá bột, đổ ngay giữa chảo độ 5 phút, bánh sẽ dún chung quanh, chính giữa nổi lên, trở bánh cho chung quanh bìa được vàng đều, chính giữa bánh trắng là được.

* Bánh Tai Yến (cách 2)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 lon sữa bò gạo
- 350g đường cát trắng
- 300g dầu ăn
- 270g nước lã
- 10g nếp tốt
- 50g bột mì số 11
- 1 ly nhỏ cà phê
- Dầu ăn để chiên

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gạo + nếp: vo sạch, chế nước xăm xắp ngâm 5 giờ cho gạo mềm đem xay, cho gạo xay vào túi vải, cột chặt, đè nặng lên bột bằng thớt, ủ bột một đêm.

- Đường + nước lã: nấu tan, bắt xuống để âm ấm.

- Bột ủ đem ra, cho bột vào thau, chế từ từ nước đường vào nhồi đến 2/3 nước đường thì cho bột số 11 vào nhồi đến hết nước đường (nhồi từ 1 giờ đến 1 giờ 30 phút). Bột nổi lên tim là được, khuấy bột lên đều.

2. Chế biến

Chảo nhỏ trũng sâu, cho dầu vào, dầu thật sôi, lửa vừa múc bột vào 2/3 ly cà phê, đổ từ từ xuống chảo dầu, đợi mặt dưới bánh vàng xung quanh rìa, trở bánh qua mặt kia, bánh vàng lấy ra, để vào rổ cho ráo.

* Bánh Chuối Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 muỗng xúp bột mì
- 6 muỗng xúp bột năn
- 12 muỗng xúp nước lã
- 1 muỗng cà phê thuốc muối
- 6 trái chuối sứ chín muồi
- Một chút màu vàng
- 1/2kg dầu ăn
- Một chút muối
- 1 muỗng xúp đường
- 1 muỗng cà phê nang mực khô, mài nhỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Trộn chung: bột mì + bột năn + nước lã + thuốc muối + bột nang mực + một chút màu vàng cho đều, cho thêm 1/3 muỗng cà phê muối và 1 muỗng xúp đường.

Chuối sứ lột vỏ, xẻ làm đôi theo chiều dọc, ép cho hơi dẹp, cho vào bột, trở cho chuối dính đều bột.

2. Chế biến

Chảo dầu nóng, lửa vừa vừa, cho chuối vào chiên vàng 2 mặt, vớt ra để ráo dầu, dùng nóng.

* Bánh Tiêu Đường

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg bột mì số 11
- 70g đường xay
- 70g bơ ngon
- 100g đường cát to

- ½ lít dầu ăn - 3 muỗng xúp nước ấm
- 1/3 muỗng xúp đường - 160g nước lã hoặc sữa tươi
- 1/3 muỗng cà phê muối - 50g bột mì làm bột áo
- 15g bột nổi nâu hoặc 30g men tươi bánh mì

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ủ bột cái: cho vào tô: nước ấm + 1/3 muỗng xúp đường quậy cho tan đường + bột nổi bánh mì trộn đều đậy kín để chỗ ấm 20 phút bột nổi là được.

- Nếu dùng men tươi thì ta thêm 50g bột mì vào, liệu bột sền sệt là được, bột khô cho thêm nước lã đậy lại để chỗ ấm 30 phút men sẽ nở đầy tô.

- Rây bột ra bàn + bơ + đường + chút muối + bột cái + nước lã nhồi đều.

- Ủ trong 2 giờ.

2. Chế biến

- Rây bột áo xuống bàn, đem bột ra cán mỏng, cắt bánh hình vành khăn để bánh nở độ 15 phút đem chiên vàng, nhúng bánh vào đường.

* Bánh Cà Vạt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 800g bột mì - 80g nước lã
- 400g trứng gà - 2 muỗng cà phê nước tro tàu
- 15g bột khai - 100g bột năn làm bột áo

B. Nước đường:

- 800g đường cát - 800g nước lã - ½ lít dầu
- 20g mạch nha - 1 trái chanh vắt lấy nước

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rây bột ra bàn, cho trứng + bột khai + nước tro tàu trộn lại cho đều, chế từ từ nước lã vào, bột vừa cán là được, nhồi đều, ủ 30 phút.

- Rây bột áo xuống bàn cán bột dài ra độ 50cm ngang 20cm cuốn tròn, cán mỏng dày 2 - 3 ly.

- Cắt bột ra khúc dài độ 10cm ngang độ 2cm, xếp 2 miếng lại xẻ một đường ở giữa độ 3cm, hai đường ngắn 2 bên dài độ 2cm lộn đầu bột vô lỗ giữa, ta sẽ có hình cà vạt, trước khi chiên ta kéo bánh dài ra.

B. Nước đường

- Cho chung vào chảo: đường, mạch nha, nước lã quậy đều, bắc lên bếp nấu cho sôi, nấu cho nước đường hơi keo là được, cho nước cốt chanh vào.

2. Chế biến

Chảo dầu sôi, kéo bột dài ra cho bánh vào chiên vàng đều là được, cho từng cái bánh vào nước đường rồi vớt ra ngay.



* Nguyệt Cầu Phù Dung

I. NGUYÊN LIỆU:

- 125g bột mì
- 250g nước lã
- 80g dầu ăn
- 1/3 muỗng cà phê muối
- 3 hột gà
- ½ muỗng cà phê bột nổi Ancel
- 300g dầu ăn
- 100g đường rắc bánh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cho vào soong: nước + dầu ăn + muối nấu thật sôi, cho bột mì đã rây sẵn vào quậy cho đến khi bột không dính soong nhắc xuống liền.

- Cho từ từ hột gà vào quậy mạnh tay cho bột được nhuyễn mịn, sau cùng cho bột nổi vào ủ 30 phút, bánh sẽ nở tốt.

2. Chế biến

- Chảo dầu sôi, múc từng viên bột thả vào chiên bánh cho đều, bánh sẽ nổi phồng. Bánh chín đem ra rắc đường nhuyễn lên mặt, dùng nóng.

* Bánh Trứng Gà Phồng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 800g bột mì
- 1,2kg nước lã
- 800g dầu ăn
- 800g hột gà luôn vỏ
- 16g bột khai
- 2 muỗng cà phê nước tro tàu
- 200g đường rắc bánh
- 1 lít dầu để chiên

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nước lã + dầu cho vào soong, nấu sôi, bột mì rây sẵn, cho vào quậy đều, bột mịn là được, cho ra thau để bột nguội bớt thì cho bột khai và nước tro tàu vào trộn đều.

- Đập trứng cho vào tô, cho trứng từ từ vào bột, nhồi cho bột mịn, nhồi độ 10 phút.

2. Chế biến

- Chảo dầu sôi, vo thành viên bột (lớn nhỏ tùy ý) cho vào chiên vàng đều là được, đem ra nhúng đường, dùng nóng.

* Bánh Chả Giò Tàu Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

A. Vỏ bánh:

- 600g bột mì - 60g nước lã
- 300g hột gà luôn vỏ
- ½ muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 3 muỗng cà phê dầu ăn
- 1 muỗng cà phê nước tro tàu
- 100g bột năn làm bột áo
- ½ lít dầu ăn
- Hồ: 50g bột mì + 50g nước lã: quậy chín

B. Nhân bánh:

- 1/2kg thịt heo thái sợi - 300g thịt gà thái sợi
- 300g tôm bằm - 100g cá nạo - 200g xá xíu thái sợi
- 100g măng thái sợi, luộc, vắt ráo
- 200g cà rốt thái sợi, luộc, vắt ráo
- Gia giảm: 100g củ sắn, thái sợi, luộc, vắt ráo - 100g hành tây thái sợi.
- Gia vị: 2 muỗng cà phê muối, 6 muỗng cà phê đường, 3 muỗng cà phê bột ngọt, 2 muỗng cà phê xì dầu, 1 muỗng cà phê tiêu, 6 muỗng cà phê bột năn, 2 muỗng cà phê dầu hào.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

Bột rây xuống bàn, cho trứng, nước lã + muối + bột ngọt + dầu mè + dầu ăn + nước tro tàu, tất cả nhồi đều để bột mịn, ủ 15 phút.

B. Nhân bánh

Thịt heo + thịt gà + tôm bằm + cá nạo + xá xíu trộn đều, đập cho dẻo, cho các món gia giảm và gia vị vào, cuối cùng cho bột năn vào.

2. Chế biến

Chia bột ra làm 90 phần, cán mỏng (1 phần 10g), áo bằng bột năn cho nhân vào (30g) cuốn lại, trét hồ, đem hấp sơ độ 10 phút, sau đó đem ra để nguội chiên vàng.

* Bánh Xốp Hạt Điều Chiên

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh: (bì: 10g) - 1/2kg bột mì - 100g đường xay

- 1 muỗng cà phê muối - 1 muỗng cà phê dầu mè
- 10g bột khai - 2 muỗng cà phê bơ
- 225g giấm trắng - 100g bột năn làm bột áo
- Hồ: 50g bột mì + 50g nước lã: khuấy chín
- ½ lít dầu chiên
- 200g hột điều xắt hạt lựu để rắc lên mặt bánh

B. Nhân bánh: (20g) - 1/2kg thịt bằm - 500g tôm bằm

- 100g cá nạo - 300g thịt gà thái hạt lựu
- Gia giảm: 100g jambon thái hạt lựu
- 100g mỡ luộc chín xắt hạt lựu
- 200g cà rốt xắt hạt lựu luộc sơ
- 100g hành tây xắt hạt lựu
- Gia vị: 2 muỗng cà phê muối, 5 muỗng cà phê đường, 2 muỗng cà phê bột ngọt, 2 muỗng cà phê nước tương, 2 muỗng cà phê dầu mè, 2 muỗng cà phê dầu hào, 1 muỗng cà phê tiêu, 2 muỗng cà phê tỏi phi.

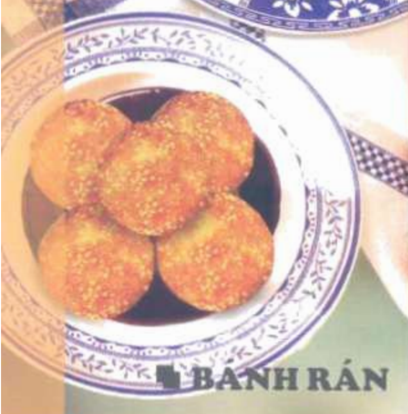
II. CÁCH THỰC HIỆN

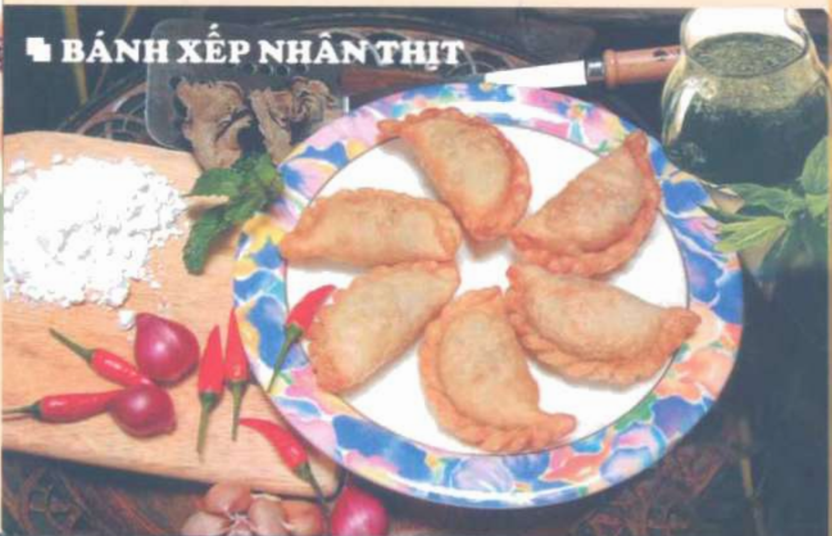
1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh



MÓN BÁNH



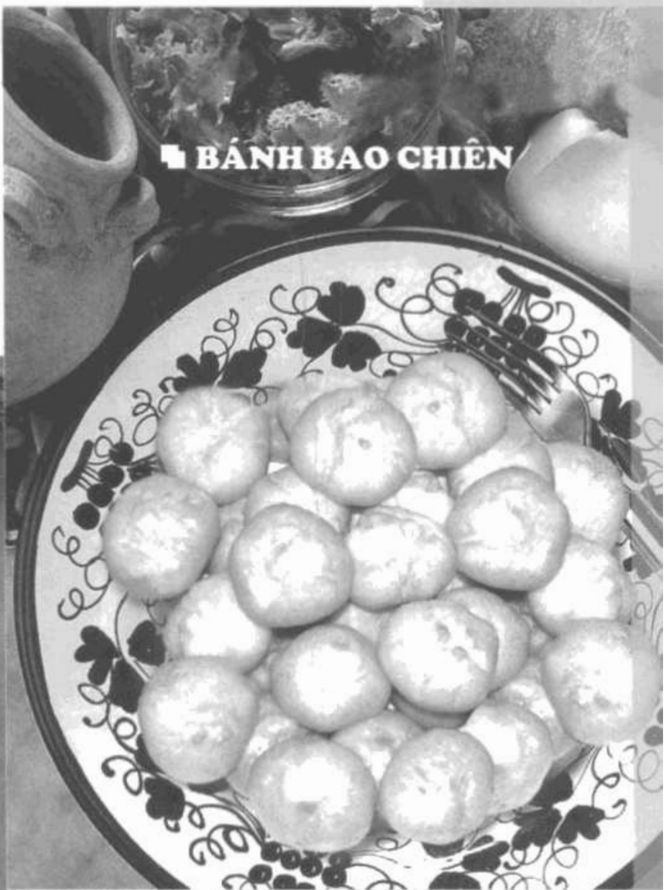


BÁNH TÔM

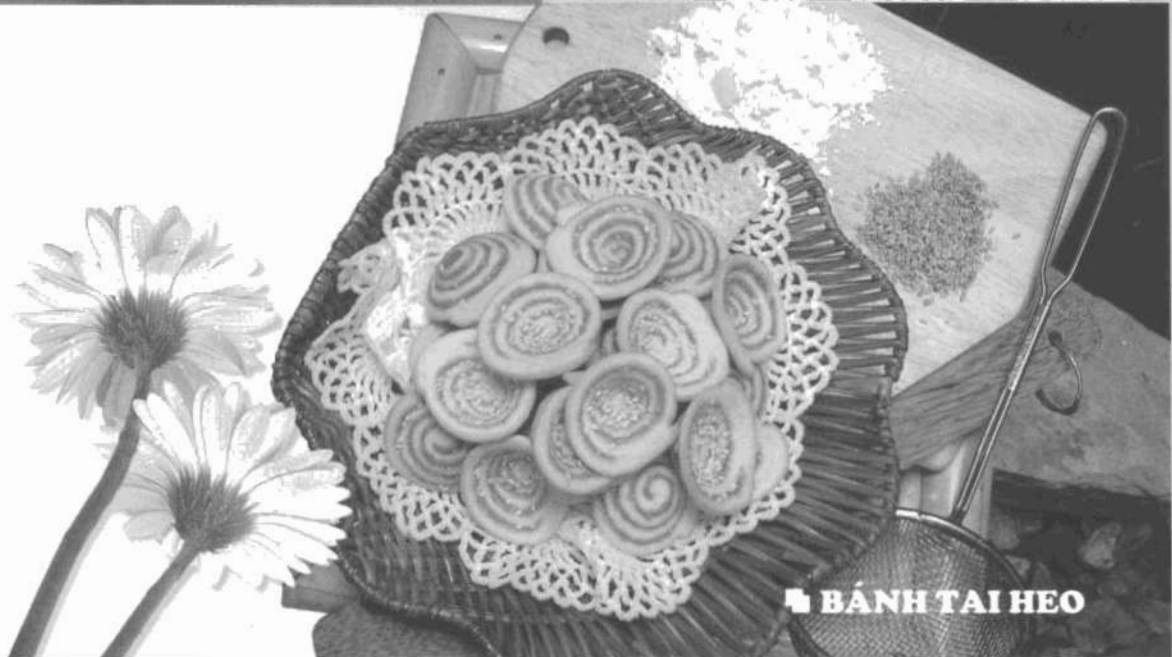
MÓN BÁNH



CHUỐI CHIÊN



BÁNH BAO CHIÊN



BÁNH TAI HEO

Rây bột vào thau cho đường, muối, dầu mè, bột khai, bơ, giấm nhồi đều, ủ 20 phút.

B. Nhân bánh

Thịt bằm + tôm bằm + thịt gà + cá nạo cho gia vị, đập cho dẻo, cho các món gia giảm vào, sau cùng cho tỏi phi + bột năn.

2. Chế biến

Chia bột ra từng phần, cán mỏng tròn, áo bột năng, trét hồ cho nhân vào, túm lại giống cái chén, trét hồ lên mặt nhân, rải hột điều lên, đem chiên vàng.

* Bánh Bao Ngũ Hương Chiên

I. NGUYÊN LIỆU:

A. Vỏ bánh:

(25g/1 cái)

- 1kg bột mì
- 30g bột khai
- 4 muỗng cà phê dầu ăn
- 300g đường xay
- 450g giấm trắng
- ½ lít dầu chiên

B. Nhân bánh (30g):

- 500g thịt bằm - 500g tôm bằm - 100g cá nạo
- Gia giảm: 100g mỡ luộc chín, xắt hột lựu
- 100g tôm luộc xắt hạt lựu - 100g xá xíu xắt hạt lựu
- 100g lạp xưởng xắt hạt lựu - 100g hành tây xắt hạt lựu
- 50g hành lá xắt nhuyễn
- Gia vị: - 2 muỗng cà phê muối, 4 muỗng cà phê đường, 2 muỗng cà phê bột ngọt, 2 muỗng cà phê nước tương, 2 muỗng cà phê dầu mè, 1 muỗng cà phê tiêu, 1 muỗng cà phê ngũ vị hương, 4 muỗng cà phê bột năn, 2 muỗng cà phê tỏi phi dầu.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Rây bột vào thau cho vào đường, bột khai, giấm trắng, dầu ăn, trộn đều ủ 30 phút.

Nhân bánh: Trộn chung: thịt bằm, tôm bằm + cá nạo cho gia vị vào đập cho dẻo, cho gia giảm vào, sau cùng cho bột năn, tỏi phi.

2. Chế biến

Chia bột ra từng phần, cán tròn, cho nhân vào, bắt bánh và đem chiên.

* Bánh Bao Gà Hạt Lựu Chiên Giòn

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:

1. Bì dầu nước: (16g/1cái)

- 600g bột mì - 1 hột gà - ½ muỗng cà phê muối
- 240g nước lã
- 120g đường xay
- 120g dầu ăn
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng cà phê bột khai

2. Bì dầu (8g/1cái):

- 400g bột mì - 160g dầu ăn

B. Nhân bánh: - 400g thịt bằm - 200g tôm bằm
(20g/bánh) - 100g cá nạo - 200g thịt gà thái hạt lựu

** Gia giảm:*

- 100g xá xíu xắt hạt lựu - 100g lạp xưởng
- 50g hành tây xắt hạt lựu - 50g hành lá xắt nhỏ
- 100g cà rốt xắt hạt lựu, luộc sơ

** Gia vị:*

- 1 muỗng cà phê muối, 4 muỗng cà phê đường, 2 muỗng cà phê bột ngọt, 2 muỗng cà phê nước tương, 2 muỗng cà phê dầu hào, 1 muỗng cà phê tiêu, 4 muỗng cà phê bột năn, 2 muỗng cà phê tỏi phi.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

a. Bì dầu nước: Rây bột vào thau, cho tất cả vào bột nhồi đều, ủ bột 20 phút.

b. Bì dầu: Rây bột mì vào thau cho từ từ dầu vào trộn đều.

c. Nhân bánh: 4 thứ thịt trộn đều, cho gia vị, dập cho dẻo, cho các món gia giảm vào, sau cùng cho bột năn và tỏi phi vào.

2. Chế biến

Bột ủ xong chia ra từng phần, lấy 1 phần bì dầu nước gói 1 phần bì dầu rồi vo tròn cán mỏng cuộn tròn, cán dẹp xếp làm 3, cán tròn, cho nhân vào giữa bắt giống như bánh bao, rồi đem chiên.

* Bánh Bao Chiên Nhỏ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g bột số 8 + 100g bột làm bột áo
- 1 muỗng xúp ngang bột nổi
- 100g nước cốt trái chanh hòa tan 2 muỗng xúp ngang bột khai
- 100g giấm nuôi - 4 muỗng xúp dầu ăn
- 1 lòng trắng hột vịt - 1 tô giấm hấp + 1 lít dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bột rây ra bàn + bột nổi trộn đều.
- Chanh + bột khai quậy tan + giấm quậy tiếp tục thật tan rây trở lại cho dầu vào quậy thật đều.
- Lòng trắng hột vịt đánh lên thật nổi cứng.
- Xửng cho nước nấu sôi cho giấm vào xửng hấp.
- Cắt giấy nhỏ 8 x 8cm.

2. Chế biến

Trộn chung bột mì + bột nổi + lòng trắng hột vịt đánh nổi

Tiếp tục cho hỗn hợp chanh + bột khai + giấm + dầu vào từ từ, xới đều nhồi nhẹ tay cho bột thật mịn, để bột nghỉ 30 phút.

Se bột lại thành sợi dài 40cm ngang 3cm. Cắt bánh dày 0,3cm cán rộng ra, túm bánh lại tròn đầu, đem hấp bánh sơ 15 phút (bánh cho ra giấy, xửng sôi cho bánh vào hấp).

Chảo dầu nóng vừa, cho bánh vào chiên, bánh vừa vàng lấy ra để ráo. Bánh này ăn giòn rất ngon.

* Bánh Xèo

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g bột gạo giã nhuyễn + 1 chén cơm nguội đem xay
- 100g bột năn - 1/2kg tôm
- 300g thịt ba rọi - 1 ức gà - 1 gói nghệ
- 300g đậu xanh cà - 1/2kg dầu ăn
- 1 trái dừa xiêm - 1kg giá sống
- 1/2kg củ sắn - 400g dừa nạo
- Xà lách, rau thơm, hành tỏi, đồ chua, nước mắm, chanh ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm: rửa sạch, bỏ đầu, đuôi.
- Thịt ba rọi: xắt lát mỏng.
- Thịt gà: lóc nạc bằm nhỏ xào chín nêm tiêu + muối + đường + bột ngọt.
- Đậu xanh: ngâm nước, đãi vỏ, hấp chín với chút muối.
- Củ sắn: gọt vỏ, rửa sạch, bào mỏng, xắt sợi.
- Dừa khô: vắt lấy 5 chén nước cốt, cho 1 chén nước dừa này lên bếp cho nóng, cho bột nghệ hòa chút nước muối vào, nhắc xuống để nguội.

Nước cốt dừa còn lại + cơm nguội xay + bột gạo + bột năn cho đều rồi cho nước cốt dừa đã nấu với bột nghệ vào luôn.

- Hành lá: xắt nhỏ cho vào bột, nêm thêm chút muối.

2. Chế biến

Chảo nóng cho 1 muỗng xúp dầu vài lát thịt ba rọi + vài con tôm vào xào độ 5 phút cho thịt gà và tôm hơi chín, múc 1 giá bột vào tráng đều 1 lớp bột trên mặt chảo, cho 1 nhúm đậu xanh đã hấp chín + ½ muỗng xúp thịt gà + 1 nhúm giá sống + củ sắn, đậy nắp lại để nhỏ lửa, bánh vàng đều rưới thêm chút dầu xung quanh bánh. Dùng sạn gập đôi bánh lại cho ra hình bán nguyệt, xúc ra dĩa. Tiếp tục tráng bánh như vậy cho đến hết.

Bánh xèo này dùng chung với xà lách + rau thơm chấm nước mắm chanh tỏi ớt + đồ chua dùng nóng.

- Gạo: ngâm 3 chén gạo 1 đêm đi xay + 1 chén cơm nguội xay chung + 100g bột năn + 1 chén nước cốt dừa.

* 1 chén còn lại + bột nghệ + chút muối cho lên bếp nấu vừa sôi nhắc xuống để nguội cho vào gạo đã xay + hành lá xắt nhuyễn.

* Tứ Bảo Xôi Gà Chiên

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:

- 3kg nếp vo sạch, ngâm 4 giờ
- Gia vị ướp nếp: 3 muỗng cà phê muối, 3 muỗng cà phê bột ngọt, 3 muỗng cà phê dầu mè, 6 muỗng cà phê dầu ăn, 1,5kg nước cho vào nếp.

B. Nhân bánh:

- 1/2kg thịt bằm
- 200g thịt gà thái hạt lựu
- 150g xá xíu thái hạt lựu
- 150g lạp xưởng xắt hạt lựu
- 100g củ sắn thái sợi, luộc vắt ráo nước
- 100g hành tây thái sợi
- 50g hành lá xắt nhỏ
- 200g tôm luộc thái hạt lựu
- 100g cà rốt luộc thái hạt lựu

Gia vị xào nhân:

- 2 muỗng cà phê muối
- 4 muỗng cà phê đường
- 2 muỗng cà phê bột ngọt
- 4 muỗng cà phê nước tương
- 4 muỗng cà phê dầu mè
- 4 muỗng cà phê dầu hào
- 4 muỗng cà phê bột năn
- 4 muỗng cà phê nước lã
- 2 muỗng cà phê tỏi bằm
- 100g mỡ nước - 8 hột vịt
- Trứng để nhúng bánh
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 2 muỗng cà phê dầu mè

Tất cả quậy đều - Dầu để chiên

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

- Nếp: vo sạch, ngâm 4 giờ.

- Cho gia vị vào nếp, trộn đều, sau cùng cho nước lã vào. Nấu 30 phút cho nếp chín, chia ra từng viên, mỗi viên độ 100g.

- Nhân bánh: cho 5 muỗng xúp dầu ăn vào chảo, cho tỏi bằm vào phi cho thơm. Cho hành tây xào vừa chín cho thịt heo + thịt gà + lạp xưởng xào độ 5 phút, cho tôm, xá xíu, cà rốt, củ sắn xào đều, cho gia vị vào. Sau cùng cho chén bột năn hòa với nước lã vào, nhấc xuống cho hành lá, chia nhân ra từng viên mỗi viên độ 20 - 25g.

2. Chế biến

Thấm nước vô tay, đè nếp ra, để nhân vô, bóp kín, nhúng vào trứng cho vào chảo dầu, chiên bánh hơi vàng đều là được.

* Bánh Xếp Cải Ngọt Chiên

I. NGUYÊN LIỆU

A. Nhân bánh:

- 600g thịt bằm - 300g tôm bằm
- 100g cá nạo - 200g thịt gà thái hạt lựu

- Gia giảm: 200g mỡ luộc thái hạt lựu, 100g xá xíu, 100g củ sắn thái sợi vắt ráo.
- 200g cải ngọt (lấy cọng) luộc với nước lã + 1 muỗng cà phê nước tro tàu, vắt ráo, xắt nhuyễn (lúc còn lá cân độ 800g).
- 100g hành tây thái hạt lựu
- Nước chấm: 500g gừng chua thái sợi, 1 trái ớt thái sợi, ngâm 200g giấm + 100g đường trong 4 giờ.
- Gia vị ướp thịt: 2 muỗng cà phê muối, 6 muỗng cà phê đường, 3 muỗng cà phê bột ngọt, 4 muỗng cà phê nước tương, 4 muỗng cà phê dầu mè, 4 muỗng cà phê dầu hào, 2 muỗng cà phê tiêu, 6 muỗng cà phê bột năn, 6 muỗng cà phê tỏi phi dầu.

B. Vỏ bánh:

- 800g bột mì số 8
- 400g nước lã
- 8 muỗng xúp dầu ăn
- 1 muỗng cà phê muối
- 2 muỗng cà phê bột ngọt
- 2 muỗng cà phê đường
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 150g bột năn làm bột áo
- Dầu để chiên

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Nhân bánh: Cho chung vào thau: thịt bằm + tôm bằm + cá nạo, cho gia vị đập cho lên keo cho gia giảm vô, trộn đều, sau cùng cho 6 muỗng cà phê bột năn + 6 muỗng tỏi phi dầu, chia ra 100 viên, mỗi viên nặng độ 20g.

B. Vỏ bánh: Rây bột mì vào thau cho muối + đường + bột ngọt + dầu mè, rưới từ từ nước lã vào, bột vừa cán là được, đậy khăn ẩm, ủ độ 1/2h.

2. Chế biến

Ngắt bột vò độ 10 - 20g, cán mỏng (lấy bột năn làm bột áo) đường kính độ 8 - 10cm cho nhân vào xếp như bánh há cảo hoặc bánh quai vạt, hấp độ 10', sau đó đem chiên vàng, dùng với nước chấm.

* Bánh Xốp Chiên Thịt Cua

I. NGUYÊN LIỆU

A. Nhân bánh:

- 200g thịt nạc dăm
- 50g củ năn, 50g xá xíu
- 100g thịt cua
- 50g hành tây
- 20g hành ngò xắt nhỏ
- ½ củ tỏi bằm nhỏ

Gia vị:

- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- ½ muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng cà phê nước tương
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng cà phê bột năn

B. Vỏ bánh:

1. Bột mỡ nước

- 300g bột mì
- ½ muỗng cà phê bột khai
- ½ muỗng cà phê muối
- 4 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 7 muỗng xúp mỡ nước

2. Bột mỡ khô

- 100g bột mì làm bột áo
- 4 muỗng xúp mỡ nước
- 150g bột mì
- Dầu để chiên

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Nhân bánh

- Thịt nạc bằm nhỏ.
- Củ năn gọt rửa sạch, xắt hột lựu.
- Xá xíu xắt hột lựu.
- Hành tây xắt nhuyễn.
- Chảo nóng phi hành tây + tỏi cho thơm, cho thịt vào xào cho chín; cho củ năn + xá xíu (lửa to), xào tất cả cho đều, cho gia vị vào, cho thịt cua, trộn đều nhấc xuống, cho hành ngò, vò viên.

B. Vỏ bánh

Bột mỡ nước: Rây bột mì lên bàn, khoét 1 lỗ ở giữa cho vào: bột khai + đường + muối + bột ngọt + mỡ nước nhồi lại cho đều se khối bột thành thỏi, chia ra 30 viên.

2. Chế biến

Cán bột mỡ nước ra, cho bột mỡ khô vào, gói lại như viên chè trôi nước, cán cho miếng bột mỏng, cuốn tròn lại, đè hơi bẹp, gấp làm 3 cán mỏng, cho nhân vào gấp mép lại bẻ bìa như bánh quai vạt, cho bánh vào chảo dầu nóng, chiên vàng đều là được.

* Nếp Cuốn Chiên Giòn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg nếp ngon - 300g nạc dăm
- 300g xá xíu - 1 củ hành tây
- 1 chiếc lạp xưởng - 200g tôm bạc
- 100g thịt cua - 1/2kg dầu để chiên

• *Gia vị để ướp thịt:*

- ½ củ tỏi, 1 muỗng cà phê bột ngọt, 1 muỗng cà phê muối, 1 muỗng cà phê dầu mè, 1 muỗng cà phê nước tương, 1 muỗng cà phê đường, 1 muỗng cà phê bột năn.

• *Gia vị để ướp vào xôi nếp:*

- 1 muỗng cà phê muối, 1 muỗng cà phê bột ngọt, 1 muỗng cà phê đường, 1 muỗng cà phê dầu mè, 1 muỗng cà phê dầu hào, ½ muỗng cà phê tiêu, 1 muỗng cà phê nước tương, 2 muỗng cà phê tỏi phi dầu.

• *Vỏ bánh:*

- 400g bột mì
- 2 muỗng xúp dầu
- 2 lá tàu hũ ky - 400g nước lã
- 1 muỗng cà phê muối
- 2 muỗng cà phê bột khai
- 1 muỗng cà phê bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Nhân bánh

- Thịt nạc xắt hột lựu nhỏ, ướp gia vị vào: bột ngọt, muối, dầu mè, tiêu, nước tương, đường.

- Xá xíu, hành tây, lạp xưởng xắt hột lựu.

- Tôm bạc luộc chín, bóc vỏ, xắt hột lựu.

Chảo dầu nóng (cho độ 2 muỗng xúp dầu) cho tỏi vào cho thơm, cho hành tây, thịt nạc, xá xíu, lạp xưởng, tôm (lửa to), xào cho thịt săn là được. Lấy 1 muỗng cà phê vun bột năn hòa với 5 muỗng cà phê nước lã, quậy đều. Khi nhân đã chín, đổ nước bột năn vào, đảo nhanh tay, bột chín trong nhấc xuống.

- Nếp: vo sạch, hấp hoặc nấu cho chín.

- Trộn chung: nếp + nhân thịt đã xào + thịt cua, trộn đều, nêm gia vị muối + bột ngọt + đường + dầu hào + tiêu + nước tương + tỏi phi dầu nhồi mạnh tay để nhân và nếp dính đều nhau.

- Trải tàu hũ ky ra bàn (tàu hũ ky búng sơ nước), múc nếp đã trộn nhân cho vào cuộn tròn, đường kính độ 4cm, dùng dao cắt khúc độ 2 đốt ngón tay.

B. Vỏ bánh

Rây bột mì vào thau, nêm gia vị vào: muối, bột ngọt, đường, bột khai, dầu, sau cùng cho nước lã, trộn lại cho đều, bột sền sệt là được, để 30 phút cho bột nở.

2. Chế biến

Nhúng nếp đã cắt khúc (nhân) vào bột đã quậy (vỏ bánh) cho vào chảo dầu, chiên bánh vàng đều là được.

* Bánh Hà Lan Gà Hột Lựu

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh: (bìa) 30g/cái

- 1,5kg khoai tây gọt vỏ hấp chín, xắt nhuyễn

- 220g bột há cảo - 220g bột mì

- 250g nấu sôi - 200g mè rang chín

- 2 muỗng cà phê đường, 1 muỗng cà phê bột ngọt, 2 muỗng cà phê dầu mè, 4 muỗng cà phê dầu ăn.

- 200g bột năn - 3 hột gà + 100g bột năng + 100g nước lã quậy đều để nhúng bánh.

B. Nhân bánh: 20g/cái

- 400g thịt bầm - 300g tôm bầm - 200g thịt gà xắt hột lựu

- Gia giảm: 100g mỡ luộc xắt hột lựu, 100g xá xíu xắt hột lựu, 100g hành tây xắt hột lựu, 100g lạp xưởng xắt hột lựu, 100g cà rốt luộc xắt hột lựu, 50g hành lá xắt nhuyễn

- Gia vị: 2 muỗng cà phê muối, 2 muỗng cà phê dầu mè, 2 muỗng cà phê đường, 1 muỗng cà phê tiêu, 2 muỗng cà phê bột ngọt, 2 muỗng cà phê nước tương, 4 muỗng cà phê bột năn, 2 muỗng cà phê tỏi phi dầu.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vỏ bánh: rây 2 thứ bột vào thau, khoét một lỗ ở giữa, chế nước sôi vào bột trộn đều hơi khô. Trộn vào bột: mè + khoai + muối + đường + bột ngọt + dầu mè + dầu ăn, nhồi cho đều.

- Nhân bánh: ba thứ thịt trộn đều, cho gia vị, cho gia giảm trộn đều sau cùng cho bột năn + tỏi phi mỡ.

2. Chế biến

- Chia bột ra từng phần, bao nhân lại, nắn giống quả trứng gà nhúng vào hột gà, lăn qua bột năng khô, đem chiên vàng.

* Bơ Gà Cuộn Chiên

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:

- 400g bột mì - 120g đường xay
- 150g giấm trắng - 1 muỗng cà phê bột khai
- 100g nước lã - 4 muỗng cà phê bơ
- ½ lít dầu chiên - 100g bột năn làm bột áo

B. Nhân bánh:

- 300g thịt heo thái sợi - 300g thịt gà xắt hột lựu
- 200g tôm bằm

- Gia giảm: 100g mỡ luộc thái sợi, 100g hành lá xắt hột lựu, 100g jambon thái sợi, 50g hành lá xắt nhỏ, 100g cà rốt xắt hột lựu, luộc sơ, vắt ráo.

- Gia vị: 1 muỗng cà phê muối, 3 muỗng cà phê đường, 2 muỗng cà phê bột ngọt, 2 muỗng cà phê nước tương, 4 muỗng cà phê dầu mè, 1 muỗng cà phê tiêu, 2 hột gà, 50g bột mì + 2 muỗng xúp bơ.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh: rây bột mì vào thau cho tất cả vào nhồi đều ủ 20 phút.

B. Nhân bánh: ba thứ trộn đều, cho gia vị gia giảm vào, sau cùng cho bột mì và bơ.

2. Chế biến

Bột ủ xong, chia ra từng phần, cán mỏng (áo bằng bột năn), cho nhân vào cuốn lại, đem chiên, dùng nóng.

* Bánh Tiêu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 280g nước lã (nếu khô thì 300g) - 200g bột mì số 11
- 1 muỗng cà phê gạt muối - 400g bột mì số 8
- 1 muỗng cà phê gạt bột khai - 100g mè trắng
- 150g đường cát trắng - 2 ống vani
- 200g bột áo (bột số 8) - 1 chai giấm
- 2 muỗng cà phê sữa đặc (có hoặc không cũng được).

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Bột số 11 + bột số 8 cho vào thau trộn đều, khoét một lỗ ở giữa như trộn hồ, cho muối + bột khai + đường + vani + sữa + nước, dùng đầu ngón tay trộn đều, nhồi cho đến khi bột mịn.

- Cho bột vào mâm (mâm có rải một lớp bột áo) dùng khăn the đậy lại ủ 1 giờ (khăn thấm nước vắt ráo), sau khi ủ 1 giờ đem bột ra se bột lại thật mịn, tiếp tục ủ 1 giờ.

- Lấy bột cho ra bàn cán (bàn thoa bột áo), cắt đôi bột ra.

- Lấy 1 phần bột vừa cắt, dùng 2 tay kéo dài miếng bột, xếp 2 đầu bột lại cho bằng nhau, dùng lòng bàn tay đè lên miếng bột cho bề ngang miếng bột lớn, cuộn tròn bột lại theo chiều dài, ráp 2 mí bột lại cho dính dùng 2 lòng bàn tay se bột ra dài, tròn (bề dài độ 40cm), đường tròn 3cm, cắt bột làm 10 phần.

- Lấy 1 phần bột vừa cán, túm bột lại, ấn mè 2 mặt, mặt túm để phía dưới (túm bột xong là chấm mè liền để lâu bột không dính mè) tiếp tục làm đến hết. Ủ bột lại 45 phút, dùng khăn the đậy bột lại.

2. Chế biến

Bột ủ cho ra bàn, cán mỏng, cán 2 mặt đều nhau cho vào chảo dầu chiên (dầu nhiều, sôi), dùng đũa trở liên tục đến khi mặt bánh không còn nở nữa ta để 1 mặt vàng, rồi trở mặt kia, bánh vàng cho ra rổ.

* *Chú ý*: bột còn lại chờ ra bánh phải đậy khăn hoặc tấm nylon để bột không khô. Lửa to quá hoặc yếu bánh không nổi. Khi cán bột 2 mặt phải đều nhau để bánh không bị xì. Sau đó chiên bánh theo thứ tự.

* Dầu Cháo Quẩy

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g bột mì số 11
- 200g bột mì số 8
- 350g nước lã
- 200g bột số 11 làm bột áo
- 1 muỗng cà phê gạt muối bọt
- 1 muỗng cà phê đầy bột khai
- 1 chai dầu lớn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rây bột số 8 + 11 trộn chung với nhau.

- Cho hỗn hợp bột vào thau, khoét 1 lỗ ở giữa như trộn hồ, cho vào đó bột khai + muối + nước lã, dùng các đầu ngón tay nhồi đều bột độ 20 phút, bột thật mịn là được, cho bột vào miếng nylon gói bột lại (miếng nylon có rải bột ủ 1 giờ).

- Sau khi ủ 1 giờ đem bột ra se bột lại cho bột mịn.

- Lấy bột ra cho ra bàn cán (thoa bột áo) cắt đôi bột ra lấy 1 phần bột, xếp 2 đầu bột lại, túm 2 miếng bột cho dính lại với nhau, theo chiều dài và se tròn cục bột.

- 1 phần bột còn lại cũng làm như thế, lấy bao nylon ủ 2 phần bột này độ 20 phút - 30 phút (lấy tay kéo bột ra bột dài mà không bị đứt khúc là được).

2. Chế biến

- Rải bột áo xuống bàn, cán bột dài ra, bề dài độ 10 - 12cm, dày độ 3 ly, ngang 3cm, nhúng tăm vào trong nước ấn lên miếng bột, chừa cách đầu 1cm úp miếng thứ hai lên trên (miếng thứ 2 không có ấn nước), dùng ngón tay trỏ ấn lên 2 miếng bột, kéo miếng bột dài ra, cho vào chiên, chảo dầu đang sôi trở bánh liên tục, bánh vàng cho chiên mặt kia. Bột còn lại chờ ra bánh phải đậy miếng nylon cho bột không khô.

- Bề dày bột đừng cán mỏng quá bánh nở sẽ không cao và không đẹp.

* Xôi Chiên Phồng

I. NGUYÊN LIỆU:

- Nếp tốt: 750g
- Đường vàng: 120g
- Dầu chiên: 1 lít
- Đậu xanh cà: 100g
- Nước 750 - Dầu ăn: 50g
- Một chút muối - Miếng nylon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nếp: vo sạch, để ráo.
- Đậu xanh: ngâm nước, đãi vỏ sạch.
- Cho đậu xanh và nếp trộn vào nhau nấu với 750g nước lạnh, nấu cho chín.
- Khi nếp và đậu xanh chín để nguội bóp thật nát nếp và đậu xanh khoảng độ 8 phần 10. Cho tiếp tục 120g đường vàng vào tiếp tục bóp nát và trộn đều nếp. Sau đó cho tiếp tục dầu ăn vào trộn đều + chút muối + 1/3 chén dầu ăn vào trộn đều.

2. Chế biến

- Chia nếp làm 4 phần bằng nhau, đặt mỗi phần lên miếng nylon nắm lại như cơm vắt thật tròn, để lên bàn dùng tay ấn bẹp xuống mỏng độ 1cm.

- Chảo dầu sôi cho bánh vào chiên, dùng sạn trở đều bánh cho bánh nổi và vàng đều.

- Chiên sôi để lửa nhỏ, chiên một lúc lâu đè bẹp xuống cho mỏng, khi bánh gần vàng cho lửa to.

- Món này ăn với gà quay.

* Bánh Tôm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g bột nếp + 200g bột mì - 1/2kg tôm bạc hoặc tôm đất
- 1kg khoai lang bí - 1 muỗng xúp bột nghệ
- 1kg bột, rau giá, rau thơm, chanh, ớt, nước mắm ngon 1 chén
- 1 trái dừa xiêm + 1 củ cải trắng + 1 củ cà rốt
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu chiên + tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

* *Khoai lang*

- Gọt vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, xắt sợi bóp chút muối cho khoai hơi mềm, xả lại nước lạnh sạch để ráo.

- Hành tỏi: bằm nhuyễn.

- Tôm: cắt bỏ râu, rút bỏ phần dơ trên đầu, rửa sạch. Chảo nóng phi hành tỏi cho thơm, cho tôm xào sơ nêm tiêu, muối, bột ngọt.

- Rau + rau thơm: rửa sạch để ráo.

- Ớt: bằm nhuyễn làm nước mắm.

- Củ cải trắng + củ cải đỏ: gọt vỏ, bào mỏng hoặc ấn miếng thiếc dợn sóng cho đẹp, bóp muối xả sạch ướp 2 muỗng xúp đường + giấm; khi dùng vớt ra cho ráo.

- Nước mắm + nước dừa + đường (3 muỗng xúp) + 1 muỗng xúp bột ngọt nấu tan để nguội cho dưa chua + chanh + ớt bằm nhuyễn vào.

2. Pha bột và chiên

- 2 lít nước lã + bột nếp nhồi mịn, lọc lại bột bằng rây thưa + bột mì vào + khoai đã xắt. Bột nghệ nấu tan với chút nước nóng cho vào thau bột, quậy cho đều nêm chút muối + bột ngọt. Nêm vừa ăn.

- Dùng giá múc bột độ 2 giá - cho tôm vào giữa chảo dầu đun sôi, cho tỏi đập giập vào cho thơm cho bột vào chiên: banh bột ra cho tròn, lửa vừa, trở bánh cho vàng đều mặt. Bánh vàng vớt ra để ráo dầu. Tiếp tục chiên đến hết.

3. Cách dùng

- Dùng kéo cắt bánh ra từng miếng vừa ăn. Bánh này dùng với rau sống, bún, nước mắm chanh ớt + đồ chua.

* Bánh Mì Chiên Tôm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g cá thác lác + 2 tép hành lá - 200g tôm bạc thẻ to
- 1 ổ bánh mì lạt loại nhỏ chọn bánh đừng nướng vàng quá
- 1 muỗng xúp bột năn + 4 muỗng xúp nước lạnh
- Gia vị: Tiêu + muối + bột ngọt + dầu để chiên + 4 tép tỏi + ½ muỗng cà phê dầu mè.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cá thác lác: nêm ½ muỗng cà phê tiêu + ½ muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê bột ngọt + tỏi bằm + dầu mè đánh cá cho dai.

- Tôm: lột vỏ rút chỉ đen, chà muối rửa sạch để ráo đập dập quết cho dai + vài tép hành lá lấy phần trắng, cho tiếp tục cá thác lác quết cho dai và đều.

- Bánh mì: xắt lát mỏng 4 - 5cm thái xéo, đem phơi nắng từ 15' - 1 giờ.

- Khuấy hồ: bột năn + nước lạnh + chút tiêu, bột ngọt quậy tan cho lên bếp hồ đặc nhắc xuống (quậy liên tục đều tay).

- Tỏi lột vỏ bằm nhuyễn.

2. Chế biến

- Để miếng bánh mì lên tay, vít hồ lên 2 mặt miếng bánh mì cho thật đều cho nhân vào giữa, thoa chút dầu cho mặt nhân được bóng đẹp. Chảo dầu vừa nóng cho bánh mì vào chiên 2 mặt cho vàng.

Món này dùng trong tiệc sinh nhật hay món ăn chơi.

* Bánh Mì Tiêu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 ổ bánh mì lạt loại nhỏ - 200g thịt nạc dăm
- 200g tôm bạc thẻ to - 50g thịt nạc cua
- Gia vị: tiêu, muối, bột ngọt, tỏi, dầu ăn để chiên
- 2 tép hành lá lấy phần trắng dập giập

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bánh mì: dùng kéo cắt mỏng ngang 0,4cm, cắt đôi (bỏ phần rìa quá cứng) cắt thẳng hoặc xéo.
- Thịt nạc dăm: bằm nhuyễn.
- Tôm bạc thẻ: lột vỏ, rút chỉ đen, chà muối rửa sạch, để ráo, đập giập quết cho dai, cho tiếp tục tỏi + thịt nạc + tiêu + muối + bột ngọt + hành lá lấy phần trắng quết cho đều và dai.
- Tỏi: bóc vỏ, bằm nhuyễn.
- Thịt nạc cua: rỉa nhỏ.

2. Chế biến

- Trộn chung: tôm + thịt nạc cua + nạc dăm trộn đều. Để ½ miếng bánh mì đã cắt đôi trên tay cho nhân vào, bọc ½ miếng bánh mì còn lại tiếp phần bên kia, 2 miếng bánh mì nằm xuôi ngang ở giữa là nhân bánh, ém chặt lại.
- Chảo để nhiều dầu, vừa nóng cho bánh mì tiêu vào chiên, trở đều và nhanh tay, bánh mì vàng lấy ra để ráo (lửa trung bình bánh mì sẽ giòn lâu).

3. Trình bày

- Cho bánh mì vào khuôn giấy nhỏ. Món này dùng trong tiệc trà hoặc món ăn chơi.

* Bánh Bắp Chiên Giòn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g hột bắp, 2 khoanh jambon (150g)
- 50g bơ, 50g bột mì, 0,50 lít sữa tươi
- 100g vỏ bánh mì đã cà nhuyễn, muối, tiêu.

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Hột bắp rửa sạch, để ráo, trộn với jambon đã xắt miếng nhỏ.
- Cho bơ vào chảo hay nồi. Đổ ụp bột mì vào, quậy đều 3 phút. Lấy xuống đổ sữa lạnh vô + tiêu muối + bắp + jambon. Trộn đều.

- Bắc chảo dầu lên bếp cho sôi.
- Nhúng từng cục bắp trên vào vỏ bánh mì rồi bỏ lên chảo chiên vàng.
- Vớt ra để ráo - ăn nóng.

* Bánh Bi Chiên Giòn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 150g bột nếp xay mịn
- 50g bột gạo lọc
- 1 muỗng cà phê đường xay
- 1 muỗng cà phê bột nổi
- Dầu để chiên
- 100g bột năn để thoa tay

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bột gạo + bột nếp trộn chung, cho bột nổi trộn đều. Cân 150g nước lã nấu sôi cho đường vào khuấy tan, chế nước lã vào bột nhồi cho thật mịn và dẻo bột là được, ủ bột độ 1 giờ.

- Ngắt bột từng viên nhỏ độ bằng trái tắc vo tròn để lên mâm.

2. Chiên bánh

- Bắc chảo để dầu nóng, thả bánh vào chiên, khi bánh nổi lên lấy giá xoay cho bánh tròn đều. Khi bánh vàng đều vớt ra để ráo dầu. Bánh ăn giòn và xốp.

* Bánh Cam - Bánh Vòng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg bột nếp xay mịn
- 200g bột gạo lọc
- 50g đường xay
- 1 muỗng cà phê bột nổi Ancel
- Dầu để chiên
- 300g đường vàng hoặc trắng
- 500g đậu xanh cà
- 1 muỗng cà phê thạch cao

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bột nếp + bột gạo + bột nổi + đường trộn chung độ 500g nước sôi chế vào nồi, rưới nước lã vào từ từ đến khi bột dẻo là được. Để bột ủ độ 3 giờ. Chia từng phần vo tròn.

- Đậu xanh: ngâm nước cho nở đãi sạch vỏ nấu chín, tán mịn, cho 100g đường xào hơi khô là được. Chia từng phần vo tròn.

2. Chiên bánh

- Bánh cam: lấy 1 phần bột nấn hơi dẹp, để nhân vào vo tròn ấn nhẹ thả vô chảo dầu chiên, bánh vàng lấy ra.

- Bánh vòng: lấy 1 phần bột se dài độ 15 phân, tròn độ 1 phân, khoanh tròn giáp mí lại, thả vào chảo chiên vàng gắp ra.

- Nhúng đường: đường cho vào soong cho nước vào nấu chảy, tiếp tục nấu thấy đường kéo tơ là được. Thạch cao phi hòa chút nước chế vào đường. Gắp bánh nhúng vào đường xếp ra dĩa.

* Bánh Công

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g bột gạo	- 200g bột mì
- 100g đậu xanh hột	- 200g dừa nạo
- 200g khoai lang bào sợi	- 300g tôm bạc + bột nghệ
- 10 khuôn bánh cống	- Dầu chiên + muối + bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dừa nạo: vắt lấy nước độ 1 tô.
- Đậu xanh: ngâm nước cho nở nấu chín.
- Bột gạo + bột mì + bột nghệ trộn chung, cho nước dừa vào từ từ, nếu thiếu chế thêm nước lã, bột hơi sánh là được, cho chút muối + bột ngọt quậy đều ủ độ 2 giờ.

2. Chiên bánh

- Bắc chảo dầu để sôi, nhúng khuôn vào dầu, múc bột vào 2/3 khuôn, để khoai lang + đậu xanh, xếp tôm lên mặt thả vào chảo chiên, bánh gần vàng gỡ khuôn ra, tiếp tục chiên bánh vàng đều là được.
- Bánh dùng chung với bánh cuốn hoặc rau sống chấm với nước mắm chanh ớt.

* Bánh Kẹp Rán Bơ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 trứng gà - 90g đường	- 4 quả chanh xanh
- 1 muỗng xúp đường	- 2 muỗng xúp bột khoai tây

Bánh kẹp: - 125g bột + 2 trứng gà + 25cl sữa tươi + 30g bơ + ¼ muỗng cà phê muối.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Làm bánh kẹp: cho vào tô bột + muối + ½ sữa + trứng gà + 20g bơ chảy. Đánh và nhồi đều lên cho tan và nổi. Rót phần sữa còn lại vào. Để nghỉ 30 phút trong tủ lạnh.
- Làm nhân: chanh rửa sạch gọt vỏ, lau khô, thái sợi.
- Nước chanh đem đun nóng nhưng đừng để sôi.

2. Chế biến

- Lòng đỏ trứng đánh với đường đến khi nào nổi gấp đôi trộn với vỏ chanh và nước chanh.
- Cho tất cả vào nồi. Đun sôi, quậy đều bằng muỗng gỗ đến khi nào sánh lại sền sệt như kem là được.
- Bột chia làm 8 miếng cho vào chảo chiên như hột gà ôplêt. Bỏ nhân vào trong bánh đã nguội, cuốn lại, rắc đường lên, ăn ngay.



* Bánh Mì Bách Hoa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 ổ bánh mì ốm, dài, vừa vàng, không có đường rãnh
- 100g thịt nạc dăm- 100g giò sống
- 100g cá thác lác - 100g cốm xanh
- 400g tôm đất - 12 trứng cút
- 2 củ tỏi + 50g củ hành đỏ + 1 củ hành tây + hành lá
- 100g xà lách soong + 2 trái cà + 2 ớt, ngò, giấm
- ½ chai tương cà + 1 muỗng tương xí muội + xì dầu
- Gia vị + dầu chiên + 1 củ cà rốt + dầu mè

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bánh mì xắt lát mỏng, hơi xéo.
- Thịt nạc bằm nhuyễn, ướp gia vị + hành tỏi bằm.
- Giò sống ướp tiêu + bột ngọt
- Cá thác lác đánh dai với muối + tiêu + bột ngọt + cọng trắng hành lá. Trứng cút luộc chín tỉa hoa.
- Cốm xanh đãi sạch, ướp đường + muối.
- Tôm lột vỏ, chà muối, rửa sạch, lau khô, quết nhuyễn với tiêu + tỏi + bột ngọt.
- Củ hành tây xắt mỏng, ngâm giấm đường.
- Cà rốt tỉa hoa, xắt mỏng, rửa nước muối, ngâm giấm đường.

2. Thực hiện

- Trộn chung: tôm + cá + thịt + cốm + giò sống lại cho đều, có thêm dầu mè.
- Dùng muỗng cà phê trét ít nhân lên bánh mì, xếp thành các loại hoa lis, hoa sen, trái cầu.
- Bắc chảo dầu nóng và nhiều, để lửa nhỏ cho bánh mì vào chiên vàng, gắp ra để ráo dầu.

3. Trình bày

Xếp rau ra giữa dĩa, xếp củ hành tây ngâm chua lên rau, xếp cà, ớt lên. Xếp bánh mì chung quanh rau vòng theo mép dĩa. Xếp dưa cà rốt ngoài mép dĩa.

- Dùng nóng, dọn kèm chén xốt cà xí muội (làm giống bài "Sườn chua ngọt").

* Bánh Phổ Hảo

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g nếp - 100g mè hạt - 500g đường cát trắng
- Dầu chiên, vani, muối, phẩm các màu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mè: Ngâm, đãi sạch, để ráo.

- Bột nếp: Nếp ngâm, đãi xay nhuyễn, mịn. Hòa bột với nước vừa phải. Hòa tan muối vào. Bỏ mè vào khuấy đều. Chia ra từng thau nhỏ tùy vào ý định chọn màu (nếu cần bao nhiêu màu bánh thì cần bấy nhiêu thau). Hòa mỗi màu vào mỗi thau, đánh đều.

2. Hấp bánh

- Bắc xửng hấp có nhiều nước lên, chụm lửa lớn cho nước thật sôi (có thể thay xửng bằng 1 soong lớn và 1 rổ nan áp xuống lòng soong).

- Dùng dĩa có lót miếng nylon được cắt theo hình dĩa có thoa nhiều dầu.

- Cho bột vào dĩa. Chiều dày của lớp bột khoảng 1 - 1,5cm (trong từng dĩa chỉ được lấy bột từ một thau).

- Đặt dĩa vào nồi. Đậy kín nắp. Sau 5 phút lấy bánh ra, úp ra vỉ.

- Thoa dầu rồi tiếp tục làm cái khác cho đến hết bột.



2. CÁC MÓN BÁNH HẤP

I. BÁNH HẤP NHÂN NGỌT

- *Bánh bột báng*
- *Bánh bèo ngọt*
- *Bánh bò hấp*
- *Bánh bò khoai tím*
- *Bánh bò lai hoa hồng*
- *Bánh bao cadé*
- *Bánh carô*
- *Bánh chuối hấp*
- *Bánh da lợn*
- *Bánh da lợn khoai môn*
- *Bánh dừa tươi chưng sữa*
- *Bánh đúc gân*
- *Bánh gói nước cốt dừa*
- *Bánh hột gà chưng sữa và chim bồ câu*
- *Bánh hột gà chưng sữa cà phê*
- *Bánh ít nhân đậu xanh*
- *Bánh ít nhân dừa*
- *Bánh khoai mì mặt dừa*
- *Bánh khoai môn cau*
- *Bánh khoai mì hấp*
- *Bánh khoai lang bí*
- *Bánh bông lan rau câu*
- *Bánh bông lan cadé*
- *Bánh bông lan Phú Sĩ*
- *Bánh bông lan kem lá dứa*
- *Bánh lọt đậu xanh*
- *Bánh mì chưng sữa*
- *Bánh phó mát*
- *Bánh phu thê*
- *Bánh qui nhân dừa*
- *Bánh trái thị*
- *Bánh trái hồng*
- *Bánh thuẩn hấp*

II. BÁNH HẤP NHÂN MẶN

- *Bánh bột lọc*
- *Bánh bao hấp*
- *Bánh bao bông sen*
- *Bánh bao bách hoa thủy tinh*
- *Bánh bao chay*
- *Bánh bèo nhân tôm thịt*
- *Bánh chưng*
- *Bánh giò*
- *Bánh hoa hồng hấp - Há cảo*
- *Bánh ít nhân tôm thịt*
- *Bánh lá uải*
- *Ngọc trân châu*
- *Bánh tét nhân đậu xanh*
- *Bánh tét bắp tươi*
- *Bánh xếp nhân tôm thịt*
- *Xíu mại tam sắc*
- *Xíu mại khô gạch cua*
- *Bánh flan mặn*
- *Bánh flan trái cây*
- *Bánh flan thơm*
- *Bánh mứt táo*
- *Bánh cuốn*
- *Bánh ít lá gai*
- *Bánh khúc*
- *Bánh lá chả tôm*
- *Bánh ổ mặn*
- *Bánh phồng tôm*
- *Bánh phồng tôm chay*
- *Bánh xếp Dương Châu*
- *Bánh Tô Châu*



I. Bánh hấp nhân ngọt

* Bánh Bột Báng

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:	- 100g bột năn	- 250g bột báng
	- 50g dầu ăn	- 1 miếng lá chuối
B. Nhân bánh:	- 150g đậu xanh cà	- 150g đường trắng - Vani
C. Nước cốt dừa:	- 250g dừa nạo sẵn	- 2 muỗng xúp bột gạo
	- 50g đường	- 50g mè rang sẵn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bột báng: Rửa sạch ngâm nước cho mềm. Nước nấu sôi đổ vào ngâm thấy bột báng đổ nhựa là được, đổ ra rổ cho ráo nước. Rây bột năn vào trộn đều chia làm 20 phần.

- Đậu xanh: Ngâm nước nở, đãi sạch vỏ, nấu chín tán nhuyễn cho đường vào bắt lên bếp sên đặc nhắc xuống trộn vani chia làm 20 phần.

- Dừa nạo: Vắt lấy 100g nước cốt để riêng, vắt thêm 150g nước dão cho vào bột quậy tan lọc lại.

- Nấu nước dừa: Bắt soong nước dão cho đường vào để lên bếp nấu sôi độ 5 phút cho nước cốt dừa vào nấu sôi nhắc xuống. (Nước cốt dừa khi gần ăn hãy nấu để không bị chua hoặc để lửa hơi ấm ấm).

2. Nắn bánh và hấp

- Lấy một phần bánh bao nhân lại rồi xếp lên lá thoa dầu sẵn.

- Bắc xửng nước sôi cho bánh vào hấp, bột trong là bánh chín.

3. Cách dùng

- Cho bánh ra dĩa chế nước cốt dừa rắc mè trên mặt.

* Bánh Bèo Ngọt

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bột bánh:	- 200g bột gạo	- 100g bột năn
	- 300g đường vàng	- 300g nước lã - 500g nước nấu sôi
B. Nhân bánh:	- 200g đậu xanh cà	- 300g dừa nạo sẵn
	- 1 muỗng xúp bột gạo	- 50g đường - một chút muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bột bánh

- Bột gạo + bột năn chế nước vào quậy đều lọc lại.

- 500g nước nấu sôi cho đường vào quậy tan lọc nước đang sôi vào bột quậy đều.

B. Nhân bánh

- Đậu xanh: Ngâm nước đãi vỏ nấu chín tán nhuyễn.
- Nước cốt dừa: Thắng giống bài bánh bột báng.

2. Hấp bánh

Cách hấp xem bài bánh bèo nhân tôm thịt.

3. Cách dùng

- Xếp bánh ra dĩa, để đậu xanh giữa bánh, chế nước cốt dừa rắc mè (nếu thích).

* Bánh Bò Hấp

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g bột gạo tốt
- 5 viên cơm rượu
- 4 lon sữa bò nước lã
- 400g đường trắng
- 300g dừa nạo sẵn
- 2 muỗng xúp nước cơm rượu y
- Men đủ làm cho nửa ký nếp
- Vani - màu - khuôn hấp bánh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Ủ bột: cơm rượu + nước cơm rượu nguyên chất + men + bột gạo + 1 lon nước nhồi chung thật kỹ ủ từ 2 giờ đến 3 giờ (đậy thật kín lúc ủ bột).
- Vô nước đường: đường + nước còn lại nấu tan để hơi âm ấm, chế vào bột quậy đều lọc lại ủ lại bột 4 đến 5 giờ.
- Dừa: cho nước vào vắt lấy 300g nước cốt bắc lên bếp nấu sôi cạn còn lại độ 100g là được.

2. Hấp bánh

- Bột ủ khi thấy sôi tim là được, chế nước cốt dừa vào + vani chia làm từng phần pha màu tùy thích.
- Bắt xửng nước để sôi xếp khuôn thoa dầu để nóng chế bột vào hấp. Khi thấy bột trong là bánh chín, lấy ra để nguội, gỡ bánh khỏi khuôn.

* Bánh Bò Khoai Tím

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g bột gạo tốt
- 1 trái chanh + vani
- 2 lòng trắng hột gà
- 450g đường
- 300g nước luộc khoai
- 150g khoai tím đã luộc chín
- 4 muỗng xúp nước cơm rượu
- 1 viên Alka, men đủ làm 1kg nếp

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai: cạo sạch vỏ đem rửa sạch, gọt lớp vỏ đỏ phía ngoài khoai, xắt khoai thành khoanh tròn, cho độ 500g nước vào luộc, khoai chín vớt ra ráo nước cân lại còn độ 300g, lấy 150g khoai quết cho thật mịn.
- Bột gạo + men + nước cơm rượu + khoai nhồi chung, chế nước luộc khoai vào từ từ bột nhão giống bột bánh ít là được. Nhồi thật kỹ đậy kín ủ từ 4 giờ đến 7 giờ.

- Nước luộc khoai còn lại cho đường vào nấu sôi khi bột đã ủ xong, nước đường để hơi âm ấm chế vào quậy đều cho viên Alka vào lọc lại cho bột mịn, ủ thêm 2 đến 3 giờ.

- Lòng trắng hột gà đánh nổi múc bột vào từ từ, tiếp tục đánh tới hết bột cho vani vào, để bột nghỉ độ 1 giờ.

2. Hấp bánh

- Xửng nước để sôi xếp chén chung thoa dầu để chén thật nóng múc bột cho vào chén.

- Chanh vắt lấy nước, lấy cây tre dẹp nhúng chanh rạch chữ thập trên mặt bánh, đậy nắp xửng lại hấp. Hấp độ 15 phút bánh chín.

* Bánh Bò Lai Hoa Hồng

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bột bánh

a. Bột màu xanh:

- 3 hột gà	- 4 muỗng xúp sữa đặc - 50g bột năn
- 150g bột gạo	- 300g nước cốt dừa
- 200g đường cát trắng	- Lá dứa + chút màu xanh

b. Bột màu nâu:

- 3 hột gà	- 50g bột năn - 150g bột gạo
- 300g nước cốt dừa	- 200g đường trắng
- 4 muỗng xúp sữa đặc	- 10g Chocolate.

c. Bột màu vàng:

- 3 hột gà	- 30g bột năn - 120g bột gạo
- 300g nước cốt dừa	- 200g đường trắng
- 4 muỗng xúp sữa đặc	- 100g đậu xanh - Màu vàng + vani

d. Hoa hồng:

- 100g bột gạo	- 100g đường trắng
- 150g nước lã	- 5g rau câu cho 150g nước lã nấu tan
- Vani - Màu hồng + màu xanh lá	

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Có 3 màu

a. Bột màu xanh

- Lá dứa: rửa sạch giã nát vắt lấy nước cốt độ 50g.

- Hột gà + đường + sữa: quậy chung.

- Bột gạo + bột năn trộn chung cho nước dừa + lá dứa bóp cho tan nhuyễn, chế vào hột gà quậy đều, lọc lại qua rây, cho vani + chút màu xanh.

b. Bột màu nâu

Giống bột màu xanh nhưng thay nước lá dứa bằng chocolate tán mịn rồi đổ vào quậy đều.

c. Bột màu vàng

- Đậu xanh: Ngâm nước mềm, đãi vỏ, nấu chín, xay mịn.

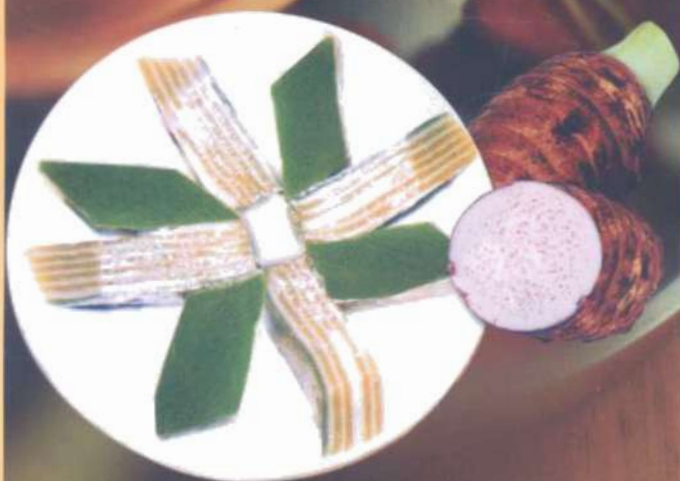
BÁNH BAO CADÉ

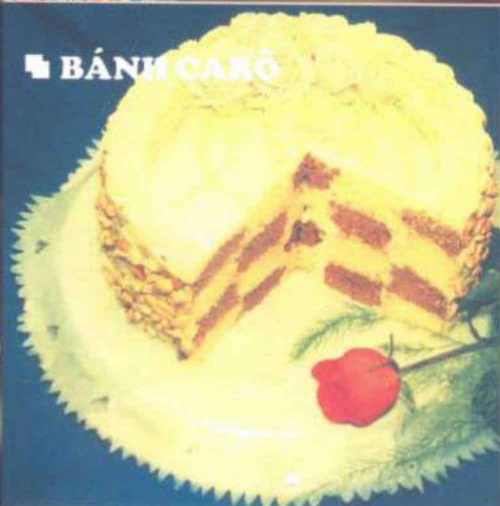


BÁNH DỪA TƯƠI CHƯNG SỮA



BÁNH DA LỢN KHOAI MÔN





BÁNH CARÔ



BÁNH BÈO NGỌT



BÁNH BỘT BÁ



BÁNH BÒ HẤP



BÁNH BÀ LA OA HỒNG

- Bột bánh hòa giống màu xanh nhưng cho thêm đậu xanh và chút màu vàng.

d. Hoa hồng

Bột gạo + đường + nước hòa chung quậy cho đường tan, lọc lại qua rây, chế nước rau câu vào trộn chung lại chia 2 phần, một phần cho màu hồng, nấu chín bắt bông hồng, phần còn lại cho màu xanh nấu chín bắt dây và lá.

2. Hấp bánh

- Cho độ ½ xửng nước nấu sôi, xếp khuôn vào hơ nóng thoa dầu đều khuôn, đổ vào một lớp bột màu xanh, đậy nắp lại hấp chín. Kế đến lớp màu vàng rồi đến màu nâu.

Tiếp tục đến hết.

Bánh chín lấy ra để nguội.

3. Trình bày

Trút bánh ra dĩa xếp bông hồng, dây, lá lên mặt bánh và rải rác chung quanh cho đẹp.

Khi dùng cắt ra từng miếng.

Bánh có thể đổ vào chung nhỏ giống bánh da lợn, hấp sẽ mau chín hơn khuôn lớn.

* Bánh Bao Cadé

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bột vỏ:
- 500g bột mì số 8
- 50cc nước lã
- 10g bột khai
- 70cc giấm + 2 muỗng dầu
- 60cc nước cốt chanh - 200g đường xay
- 1 muỗng cà phê bột nổi

B. Nhân bánh:
- 200g dừa mài sẵn
- 250g đường cát
- 1 muỗng xúp dầu ăn
- 10 cọng lá dứa
- 3 - 4 hột vịt - 40g bột mì
- 2 muỗng cà phê sữa đặc
- 2 ống vani + ½ muỗng cà phê màu vàng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

- Nước chanh + giấm chế vào bột khai, từ từ quậy tan cho hết mùi khai (hỗn hợp 1).

- Nước lã + đường quậy tan (hỗn hợp 2).

- Hòa chung 2 hỗn hợp, rây lại + 2 muỗng xúp dầu ăn.

- Bột rây vào mâm + bột nổi, rưới hỗn hợp vào từ từ nhồi cho đều, đậy vải mùng ủ 30 phút chia 20 phần.

B. Nhân

- Lá dứa: cho 1 chén nước lã + lá dứa, bắc lên bếp nấu sôi vài dạo, nhắc xuống, lọc lại và cân lấy 150g nước. Cho nước lá dứa vào dừa, vắt lấy 200g nước cốt dừa.

2. Chế biến

Hột vịt quậy chung với đường cát, rây bột mì vào + sữa + màu vàng quậy đều, sau cùng đổ nước cốt dừa vào lọc kỹ cho vào soong, bắc lên bếp khuấy độ

20 phút cho nhân đặc, quậy mạnh tay cho nhân mịn + dầu vào, quậy đều nhấc xuống + vani.

Bắt bánh và hấp bánh

Cân 30g bột vỏ và 20g nhân, cán bột vỏ cho tròn, đường kính độ 10cm, cho nhân vào giữa hấp làm hai cho bánh có hình bán nguyệt, để bánh lên giấy.

Nước sôi cho ½ tô giấm vào đợi sôi, lại xếp bánh vào đem hấp khoảng 20 phút, bánh trắng xốp là được.

* Bánh Carô

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bánh bông lan:	- 6 trứng gà	- 300g đường xay
	- 250g bột mì	- 1 muỗng cà phê nước cốt chanh
	- Vani - màu vàng	- Màu xanh lá
B. Rau câu:	- 25g rau câu	- 1 lòng trắng trứng gà
	- 1 trái thơm chín	- 400g đường cát trắng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bánh bông lan

- Hột gà: Tách lòng trắng và lòng đỏ để riêng. Cho lòng trắng vào thau đánh nổi, rắc đường vào từ từ, gần hết đường cho lòng đỏ và tiếp tục rắc đường đánh hết khi hột gà nổi đặc là được.
- Khuôn: lót giấy thoa dầu.

B. Rau câu

- Thơm: xắt chừa lại độ 4 khoanh phần còn lại bằm hoặc xay nhỏ vắt lấy nước. Cho 150g đường nấu cho tan.
- Rau câu: cho vào soong 1,5 lít nước + rau câu nấu thật tan, cho đường quậy đều nhấc xuống.
- Lòng trắng: đánh thật nổi cứng múc rau câu nóng quậy đều.

2. Chế biến

- Hấp bánh: bột rây vào hỗn hợp trứng + vani, xới đều chia 2 phần, một phần cho màu vàng, một phần cho màu xanh đổ vào khuôn đem hấp. Bánh chín lấy ra làm 2 phần bằng nhau theo đường tròn ổ bánh.
- Hòa chung nước rau câu + nước thơm quậy chung lại.

3. Trình bày

- Xếp bánh 3 vòng xen kẽ nhau, tưới rau câu cho dính lại.
- Cho từng lớp vào khuôn tưới rau câu lên, sau cùng phủ chung quanh và trên mặt. Xếp thơm trình bày tùy thích.

* Bánh Chuối Hấp

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 nải chuối sứ chín	- 200g bột năn - 700g nước lã
- 100g bột gạo	- 300g đường trắng
- 300g dừa nạo	- Lá dứa - màu vàng - Vani

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Chuối: lột vỏ nấu nước sôi luộc sơ. Đổ ra rổ cho ráo, cho 100g đường + 200g nước để độ nửa giờ bắc lên bếp nấu lửa nhỏ, nước còn lại độ 100g là được. Lấy chuối xắt khoanh mỏng.

- Dừa nạo: vắt lấy 100g nước cốt 200g nước dão. Nước dão cho 100g đường nấu sôi cho nước cốt dừa + lá dứa bột gạo (1 muỗng) hòa tan chế vào từ từ, nước cốt dừa hơi sệt là được.

- Bột gạo + bột năn trộn chung + đường còn lại + nước luộc chuối + 200g nước lã hòa chung + màu vàng lọc lại cho bột mịn.

- Nước còn lại 400g nấu sôi chế vào bột quậy đều.

2. Hấp chuối

- Khuôn tròn hoặc vuông thoa dầu, chế một lớp bột mỏng hấp sơ lấy ra xếp chuối (đừng cho chạm thành khuôn). Đổ bột vào đem hấp, bột trong là bánh chín. Lấy ra để nguội xắt miếng.

3. Cách dùng

- Sắp chuối ra dĩa chế nước cốt dừa + rắc mè rang (nếu thích).

* Nước dừa có thể hòa chung trong bột nhưng bánh không trong.

* Nếu không thích bánh dai nhiều bớt bột năng tăng thêm bột gạo.

* Đổ bánh dày độ 3 đến 4 phân, nếu dày hơn phải đổ nhiều lần giống như bánh da lợn.

* Bánh Da Lợn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g bột năn
- 500g dừa nạo
- 200g lá dứa
- 2 muỗng xúp dầu
- 100g bột gạo
- 600g đường trắng
- 100g đậu xanh
- Vani - màu vàng + xanh lá

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dừa: Cho 700g nước ấm vào vắt lấy nước cốt, cân lại lấy 950g (nếu thiếu vắt thêm).

- Lá dứa: Rửa sạch giã nhuyễn vắt lấy 50g nước cốt.

- Đậu xanh: Ngâm nước đãi sạch vỏ nấu chín tán mịn.

2. Pha bột và hấp bánh

Pha bột: Bột năn + bột gạo + đường trộn chung cho nước cốt dừa vào quậy cho tan đường và bột là được, lược sang thau khác chia làm 3 phần.

a. 2 phần cho nước lá dứa + vani + chút màu xanh hòa đều.

b. 1 phần còn lại cho đậu xanh vào quậy tan. Rây lại cho mịn + vani + màu vàng hòa đều.

Hấp bánh

Bắc xửng hấp, khuôn thoa đều dầu xếp vô xửng để nóng. Cho một lớp bột lá dứa, đậy nắp lại hấp chín.

Cho lớp có đậu xanh hấp chín, đổ thêm lớp màu xanh lên mặt, tiếp tục hấp đến khi bánh chín.

Nhìn bột bánh trong là bánh chín.

Lấy bánh ra để nguội gỡ khỏi khuôn.

* Bánh Da Lợn Khoai Môn

I. NGUYÊN LIỆU

Bột bánh:
- 600g bột năn
- 100g bột gạo
- 500g khoai môn cau
- 600g đường trắng
- 1 bó lá cẩm
- Vani
- Dầu thoa khuôn
- 500g dừa nạo vắt nước cốt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dừa nạo: vắt lấy 1,2kg nước cho đường vào quậy tan.
- Lá cẩm: lặt rửa sạch cho 200g nước nấu còn lại 100g.
- Khoai môn: cắt sợi hấp chín.
- Bột gạo + bột năn trộn chung cho nước đường + dừa quậy đều lọc lại chia 2 phần. 1 phần để trắng + vani, 1 phần cho nước lá cẩm + vani trộn đều.
- Khuôn: thoa dầu.

2. Hấp bánh

- Bắc xửng nước để sôi cho khuôn vào hấp nóng, chế một lớp bột màu trắng hoặc lá cẩm mỏng độ 3 ly hấp chín rải khoai lên hấp sơ, mở nắp chế thêm một lớp bột. Tiếp tục cứ một lớp bột đến lớp khoai, dày bao nhiêu tùy ý. Hấp bánh chín lấy ra để nguội gỡ khuôn xếp ra dĩa.

* Bánh Dừa Tươi Chưng Sữa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 hộp sữa đặc
- 400g đường trắng
- 200g nước lã
- 16 trứng gà
- 200g bột mì số 8
- 5 trái dừa xiêm + vani

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dừa xiêm: chặt bỏ vỏ cứng, gọt sạch vỏ đem rửa lại cho dừa được trắng. Khoét một lỗ nhỏ trên đầu đường kính độ 2cm lấy hết nước dừa ra.
- Hột gà: đập ra thố đánh đều, cho sữa vào quậy chung.
- Đường + nước: quậy tan rưới vào bột mì quậy đều. Hòa chung 2 hỗn hợp: Hột gà + sữa và hỗn hợp đường nước + bột, quậy đều lọc lại qua rây để hỗn hợp được mịn.

2. Hấp bánh

Dùng quặng chế hỗn hợp trứng vào trái dừa, chế khoảng 2/3 trái dừa. Vì khi hấp bột sẽ nở lên đầy trái.

- Bắt xửng nước sôi, cho dừa vào chưng cách thủy độ 1 giờ 30 phút. Dùng tăm xăm thử bột bánh không dính là chín.

- Dừa chín lấy ra để thật nguội. Cho dừa vào tủ lạnh khi nào ăn lấy ra xắt miếng theo chiều dọc xếp lên dĩa.

- Khi hấp mở nắp xửng xả hơi để dừa không bị nứt.

* Bánh Đúc Gân

I. NGUYÊN LIỆU:

A. Bột bánh:	- 300g bột gạo giã nhuyễn	- 300g bột năn
	- 1kg 800 nước lã	- 100g lá dứa
B. Nước đường:	- 300g đường thẻ	- 300g dừa nạo sẵn
	- 50g mè	- 50g đậu phộng
	- ½ muỗng cà phê muối	- Màu xanh lá cây

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bột bánh

- Lá dứa: giã nát lọc lấy 50g nước cốt.

- Bột gạo + bột năn trộn chung chế nước vào quậy đều lọc lại cho mịn. Chia bột làm 2 phần: 1 phần cho nước lá dứa + chút màu xanh lá. Phần để trắng.

B. Nước đường

- Dừa nạo vắt lấy 200g nước cốt.

- Mè + đậu phộng: rang vàng giã sơ trộn muối rang đảo đều.

- Đường: cạo nhỏ cho nước dừa vào thắng hơi kẹo lại nhắc xuống. Khi ăn múc ra chén rắc đậu phộng + mè rang lên mặt.

2. Khuấy bột

- Bắc soong bột lên bếp lấy dầm gỗ quậy đều, bột chín trong là được. Hai soong bột khuấy cùng một lúc.

- Bột chín nhắc xuống trộn 2 soong chung lại quậy mạnh tay bánh sẽ nổi gân lên. Đổ bột ra mâm đã thoa dầu.

3. Cách dùng

- Xắt bánh từng miếng tùy ý chấm chung nước đường thắng sẵn.

* Bánh Gói Nước Cốt Dừa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g bột gạo	- 50g bột năn
- 300g đường trắng	- 300g dừa khô mài sẵn
- 200g đậu xanh	- 100g mè trắng - Lá chuối
- Dầu ăn - vani	- 2 muỗng xúp bột gạo

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dừa khô: cho nước vào vắt lấy 100g nước cốt và 300g nước dão.

- Đậu xanh: ngâm nước đãi vỏ nấu chín tán nhuyễn cho 100g đường sên cho đặc lại nhắc xuống, cho vani vào chia làm 30 phần.

- Mè: gạn sạn rang vàng giã sơ trộn chút muối.

- Lá chuối: lau sạch xé miếng vuông độ 20cm.

- Hòa bột: cho bột gạo + bột năn + 100g đường + 600g nước lã hòa chung lọc vô soong bắc lên bếp khuấy vừa đặc nhắc xuống.

2. Chế biến

- Thắng nước cốt dừa: cho 100g đường + 300g nước dão vô soong bắc lên bếp nấu sôi, bột gạo hòa nước lạnh chế vào hơi sệt cho nước cốt dừa nấu sôi nhắc xuống.

- Gói bánh: trải lá chuối lên mâm thoa dầu phía dưới, múc một muỗng xúp bột tráng mỏng rộng độ 7 phân cho nhân lên, phủ thêm một lớp bột mỏng gói bánh dẹp thành hình vuông.

- Hấp bánh: bắc xửng nước nấu sôi cho bánh vào hấp độ 15 phút lấy bánh ra.

3. Cách dùng

- Để bánh ra dĩa chế nước cốt dừa rắc mè trên mặt.

* Bánh Hột Gà Chưng Sữa và Chim Bồ Câu

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bánh flan:	- 8 hột gà	- 200g đường trắng
	- 100g đường vàng	- ½ lít sữa tươi - Vani
B. Chim bồ câu:	- 1 lòng trắng hột gà	- 1 trái ớt hiểm cong làm mỏ
	- 2 hột tiêu làm mắt chim	

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bánh flan

- Hột gà: cho vào thố quậy nhẹ tay cho tan.

- Đường trắng: Lấy một vỏ trứng gà, lường 8 vỏ trứng sữa tươi chế vào quậy cho tan đường.

- Hòa chung: sữa tươi + đường chế vào hột gà quậy tan, lược lại qua rây cho vani quậy đều.

- Thắng đường Caramel: Cho đường vàng + 100g nước vào khuôn hoặc soong nhỏ bắc lên bếp nấu tan và đường có độ đỏ nâu (nhìn tươi hơn nước màu) nhắc đường xuống tráng đều khuôn và quanh thành. Nếu đổ trong chung làm nước đá thì cũng chế đường vào và tráng nhanh tay để đường không bị cứng lại.

B. Chim bồ câu

- Lòng trắng hột gà để vào thố sạch, đánh cho nổi đặc để lên rây bằng sắt. Múc nước sôi tưới lên đều và liên tục độ 1 phút cho lòng trắng cứng lại, đổ ra mâm lấy dao cắt xén nhìn cho ra dạng chim bồ câu đang nằm, gắn thêm mỏ và mắt để nhìn cho giống chim thật. (Bồ câu khi gần trình bày hãy bắt đầu làm).

2. Hấp bánh

Múc hỗn hợp hột gà vào khuôn hoặc chung nhỏ.Xếp bánh vào xửng hấp cách thủy.

Khi hấp để lửa nhỏ cho bánh không bị tàn ong. Độ 20 phút đến 30 phút bánh chín.

Lấy tăm xâm thử bột không dính tăm là chín.

3. Trình bày

- Bánh chín lấy ra để nguội cho vào tủ lạnh, khi ăn lấy ra trút lên dĩa, rưới thêm chút cà phê pha thật đậm nếu thích.

- Bánh này dùng lạnh rất ngon, nếu muốn dùng để làm món tráng miệng trong bữa tiệc thêm phần trình bày xếp chim bồ câu và mứt đu đủ xanh đỏ xắt cánh hoa lá hoặc nho tươi lên mặt bánh tùy thích, nhìn đẹp và vui mắt.

** Ghi chú*

Sữa tươi có thể thay thế nước cốt dừa hoặc sữa hộp, pha liệu vừa uống. Nếu pha ngọt có thể bỏ bớt lượng đường.

* Bánh Hột Gà Chưng Sữa Cà Phê

I. NGUYÊN LIỆU:

- 5 hột gà hoặc 12 tròng đỏ
- 100g đường trắng
- ½ muỗng cà phê nước cốt chanh
- ½ hột sữa đặc
- 50g cà phê pha đậm đặc
- Nước pha với sữa đủ 500g
- Chung nhỏ làm đá hoặc khuôn nhôm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thắng đường caramel: cho 100g đường + 100g nước lã vào khuôn để lên bếp nấu cạn và hơi vàng nặn chanh vào nhắc xuống, múc ra khuôn nhỏ hoặc để nguyên tráng đều đáy khuôn.

- Sữa đặc: chế nước thêm cho đủ 500g quậy tan cho cà phê vào chung.

- Hột gà: cho vào tô khuấy nhẹ tay cho tan.

2. Chế biến

- Hấp bánh: cho hỗn hợp hột gà + sữa quậy đều lọc lại cho bột mịn. Chế hỗn hợp này vào khuôn đã thắng đường caramel sẵn.

- Bắc xửng nước để nóng nhiều cho bánh vào hấp. Khi hấp để lửa nhỏ để bánh không bị tàn ong, hấp độ 20 phút lấy tăm xâm thử bột không dính tăm là bánh chín.

3. Cách dùng

- Bánh để lạnh khi ăn trút ra dĩa để thêm đá vào.

** Ghi chú*

Bánh có thể làm bằng sữa tươi, cách lường sữa và đường giống bánh hột gà chưng sữa dạng bồ câu.

* Bánh ít Nhân Đậu Xanh

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:
- 600g bột nếp
- 600g nước sôi
- 200g đường vàng
- Lá chuối - ½ chén dầu ăn

B. Nhân bánh:
- 400g đậu xanh cà
- 200g đường trắng
- ½ cà phê muối
- Vani

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nước nấu sôi cho đường quậy tan chế vào bột nhồi đều chia làm 20 phần.
- Đậu xanh: ngâm nước, đãi vỏ, nấu chín tán mịn cho đường vào bắc lên bếp sên đặc lại cho vani trộn đều nhắc xuống chia làm 20 phần vo tròn.

2. Nắn bánh và hấp

- Lấy 1 phần bột bao nhân lại thoa đều dầu.
- Lá chuối cuốn thành hình phễu cho bột vào gói lại.
- Lấy lá khác bao lại phía ngoài bẻ cho nhọn đầu.
- Bắc xửng nước nấu sôi cho bánh vào hấp độ 30 phút. Lấy bánh ra để nguội.

* Bánh ít Nhân Dừa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg gạo nếp
- ½ trái thơm
- 500g dừa nạo trắng
- 100g đậu phộng rang
- 400g đường trắng
- 50g bột năn
- Lá chuối
- Dầu thoa lá

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

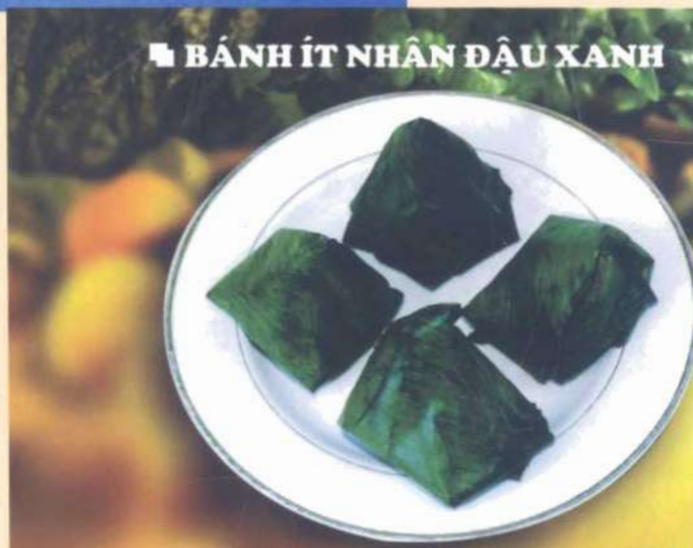
- Thơm: bằm nhỏ hoặc xay lọc độ 1 lít nước.
- Nếp: vo sạch để ráo chế ½ nước thơm vào xóc đều, chế thêm nước cho ngập nếp ngâm độ 2 giờ. Đem xả sạch ngâm lại nước thơm một lần nữa. Xả sạch nước đem xay mịn, cho vào bao vải lấy vật nặng đè cho khô nước phơi độ một nắng cho bột ráo.
- Lá chuối: xé vuông lau sạch để hơi héo cho dễ gói.
- Đậu phộng: bóc vỏ giã sơ.

2. Gói bánh và hấp

- Sên nhân: cho 400g đường + 300g nước bắc lên bếp nấu đường cạn vừa kéo chỉ cho dừa vào trộn đều xào độ 5 phút nhắc xuống, rắc đậu phộng + vani + bột năn trộn chung chia làm 30 phần.
- Gói bánh: cân cứ 500g bột + 400g nước nấu thật sôi chế vào nhồi cho mịn chia từng phần. Lấy một phần bột ép mỏng cho nhân vào vo tròn, lá chuối xếp thành hình phễu, bánh thoa dầu để vào gói lại, bọc thêm một lớp lá bên ngoài.



BÁNH KHOAI LANG BÍ



BÁNH ÍT NHÂN ĐẬU XANH



BÁNH KHOAI MÌ HẤP



BÁNH ĐÚC GẤ

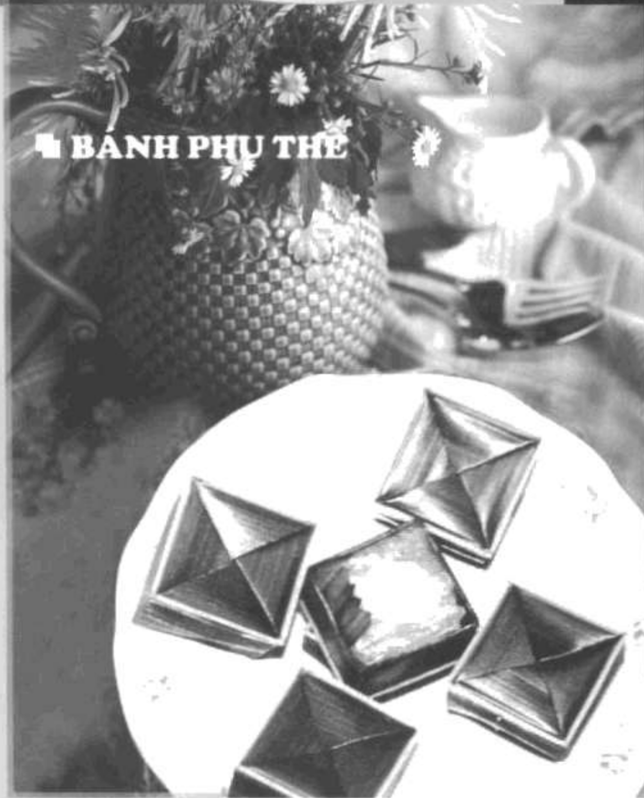
BÁNH BÔNG LAN PHÚ SĨ



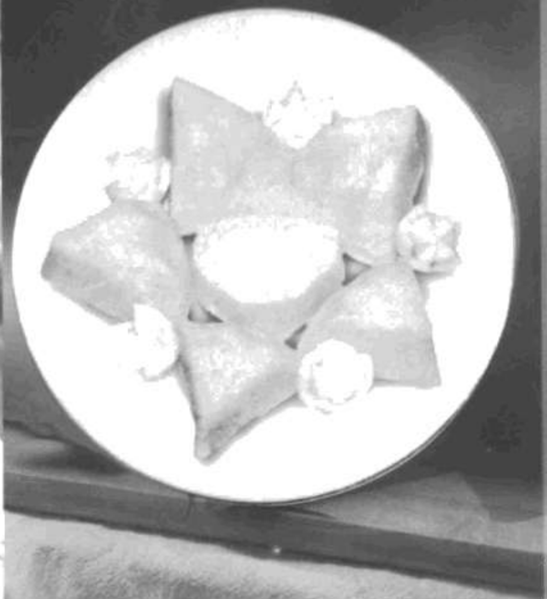


BÁNH BÔNG LAN KEM LÁ DỪA

BÁNH PHU THÊ



BÁNH PHÓ MÁT



- Hấp bánh: xếp bánh vào xửng nước sôi cho vào hấp độ 20 phút bánh chín lấy ra.

Ghi chú: nếu làm bột nếp xay sẵn cách làm giống vỏ bánh ít nhân đậu nhưng bột bánh không có đường.

* Bánh Khoai Mì Mặt Dừa

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bột bánh:
- 1kg khoai mì sống
- 100g đường trắng
- 200g dừa nạo phần béo
- 100g dừa nạo trắng rắc mặt

B. Nhân bánh:
- 200g đậu xanh
- 200g đường trắng
- 1 muỗng xúp bột bánh dẻo
- Vani - 2 muỗng xúp dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dừa nạo béo: vắt độ 200g nước cốt.
- Dừa rắc mặt: hấp độ 10 phút cho dừa chín.
- Khoai mì: lột vỏ ngâm nước độ 5 giờ. Dùng đồ mài khoai mài cho khoai mì nát ra, sau đó rửa bỏ nước vàng, vắt cho ráo nước.
- Đậu xanh: ngâm nước đãi vỏ nấu chín tán mịn.
- Sên đậu: cho đậu xanh + đường + dầu bắc lên bếp sên, đậu đặc lại nhắc xuống cho vani, nếu nhão thêm chút bột bánh dẻo trộn đều đậu vo viên không dính tay là được, chia làm 30 phần.

2. Nặn bánh và hấp

- Nắn bánh: bột khoai mì + đường + nước cốt dừa trộn đều chia 30 phần. Lấy một phần nặn mỏng cho đậu vào bao lại vo tròn.
- Hấp bánh: xửng lót lá thoa dầu xếp bánh lên đem hấp độ 15 phút thấy khoai mì trong là bánh chín.

3. Cách dùng

- Xếp bánh ra dĩa rắc dừa đều xung quanh.

** Cách làm bánh tằm rắc dừa*

- Khoai mì làm giống như trên nhưng ém vào dĩa nhôm đã thoa dầu dày độ 5 ly. Đem hấp, bánh chín lấy ra cắt sợi trộn chung với dừa.
- Nếu muốn bánh dai nhiều trộn thêm bột năng độ 100g.

* Bánh Khoai Môn Cau

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g khoai môn cau
- 300g đường trắng
- 300g dừa nạo sẵn
- 300g bột năn
- 1 muỗng xúp bột gạo
- Vani - 100g lá dứa
- Khuôn tròn 2 tấc
- Màu xanh lá

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dừa nạo: cho nước lã lọc lấy 500g nước cốt.
- Lá dứa: rửa sạch giã nát thêm nước lọc 100g nước cốt.
- Khoai môn: gọt vỏ luộc chín xay hoặc giã cho mịn (nếu không mịn lúc vào bột lọc lại qua rây).

2. Chế biến

- Bột màu xanh: cân 200g bột năn + 200g đường + 300g nước cốt dừa + nước lá dứa + bột gạo quậy chung lọc lại cho vani quậy đều cho thêm chút màu xanh.
- Bột khoai môn: cho bột + đường + nước dừa còn lại vào khoai quậy đều, rây lại cho mịn.

3. Hấp bánh

- Khuôn lót giấy ny lon thoa mỡ để vào xửng chờ nước sôi khuôn nóng chế ½ lớp bột màu xanh hấp chín, chế lớp khoai môn cao lên hấp cho lớp này chín rồi chế lớp xanh còn lại trên mặt, tiếp tục hấp tới chín.

* *Ghi chú*

- Nước lá dứa có thể thay thế bằng nước lá cẩm. Mua lá cẩm nấu lấy 100g nước để cho vào bột.
- Bánh phải hấp chín từng lớp rồi hãy đổ thêm lớp khác.

* Bánh Khoai Mì Hấp

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg khoai mì
- 600g đường trắng xay mịn
- Khuôn vuông 2 tấc 5
- 100g bột năn
- 200g nước cốt dừa
- Vani - 1 muỗng xúp dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai mì: Lột vỏ rửa sạch ngâm nước độ 4 giờ đem xay mịn giống như bột gạo, lọc lấy bột bỏ xác, để bột đứng lại gạn bớt nước vàng bỏ.
- Đường: cho vào dừa quậy chung.
- Khuôn: lót giấy nylon thoa dầu đều xung quanh.

2. Chế biến

- Trộn chung khoai mì + bột năn + đường + nước cốt dừa cho vani nhồi đều.
- Hấp bánh: cho bột bánh vào khuôn hấp cách thủy độ 30 phút. Khi bột bánh trong là bánh chín, lấy ra để nguội khi dùng xắt miếng tùy thích.

* Bánh Khoai Lang Bí

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g khoai lang bí - 4 hột gà
- 100g đường trắng hoặc vàng
- Tinh dầu chanh
- 200g dừa nạo
- 1 muỗng xúp bơ
- 200g đường xay

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai lang: Bào vỏ ngâm chút muối + nước lã, khoai mềm bào mỏng xắt sợi rửa sạch để ráo.

- Tráng khuôn: Cho 100g đường bột + 100g nước vào khuôn bắc lên bếp nấu tan và cạn, khi có màu vàng nâu nhắc xuống tráng đều khuôn, để nguội thoa bơ đều xung quanh.

- Dừa nạo: Vắt lấy 200g nước cốt.

- Hột gà: Tách lòng trắng và lòng đỏ để riêng, đánh lòng trắng nổi cho đường vào từ từ, gần hết đường cho lòng đỏ và tiếp tục rắc đường. Đánh trứng nổi đặc là được.

2. Hấp bánh

- Trộn chung hột gà + nước dừa + khoai lang + tinh dầu chanh trộn đều.

- Cho hỗn hợp trên vào khuôn đã tráng bơ. Bắc xửng nước cho bánh vào hấp cách thủy độ 45 phút. Khoai lang chín là được. Bánh chín lấy ra rưới bơ, bánh vàng đều là được.

* Bông Lan Rau Câu

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bánh bông lan:	- 6 trứng gà lớn	- 250g bột mì số 8
	- 300g đường xay	- Vani
	- Khuôn tròn 3 tấc	- 1 muỗng cà phê nước cốt chanh
B. Rau câu:	- 25g rau câu bột	- 1 trái thơm chín
	- 50g nho khô	- 2 lòng trắng hột gà
	- 500g đường cát trắng	- 20 trái sê-ri

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bánh bông lan

- Khuôn: lót giấy thoa dầu đều.

- Hột gà: tách lòng trắng và lòng đỏ để riêng, cho lòng trắng vào thau đánh hơi nổi, rắc đường vào từ từ, khi gần hết đường cho lòng đỏ + nước cốt chanh và vẫn tiếp tục cho đường tới hết. Đánh đến khi thấy trứng đường nổi đặc là được.

- Hấp bánh: bột bánh cho vào khuôn. Bắc xửng cho nước vào nấu sôi để bánh lên hấp độ 30 phút, dùng tăm xăm thử bột không dính tăm là bánh chín.

B. Rau câu

- Thơm: gọt rửa sạch xắt 5 khoanh tròn, mỗi khoanh cắt làm 4 phần để lại trình bày. Thơm còn lại bằm nhỏ.

- Nho: cho vào soong + 100g nước lã + 100g đường + thơm để lên bếp nấu sôi độ 10 phút nhắc xuống.

- Rau câu: cho vào soong 1 lít rưỡi nước + rau câu để lên bếp nấu thật tan cho đường vào quậy đều + vani nhắc xuống.

- Lòng trắng: cho vào thau đánh nổi cứng chế rau câu còn nóng vào đánh đều, lòng trắng nguội cho thơm đã nấu quậy chung.

2. Trình bày

- Khuôn cho bánh vào trở lại, tưới nước rau câu xung quanh thành và trên mặt. Trình bày thơm và sê-ri, để bánh nguội trút ra. Bánh dùng lạnh.

* Bánh Bông Lan Cadé

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bánh bông lan:	- 6 trứng gà lớn	- 250g bột mì số 8
	- 300g đường xay	- Vani
	- Khuôn tròn 2 tấc	- 1 muỗng cà phê nước cốt chanh
B. Kem cadé:	- 400g nước cốt dừa	- 200g nước lá dứa
	- 100g sữa tươi	- 200g bột mì
	- 300g đường cát trắng	- 100g bơ lạt - 6 lòng đỏ
C. Đậu xanh bắt bông:		
	- 400g đậu xanh - 400g đường trắng - 100g bơ - vani	

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bánh bông lan: (xem cách làm bài bông lan rau câu)

B. Kem cadé

- Nước cốt dừa + nước lá dứa + sữa + bột mì + đường + lòng đỏ quậy chung lọc vô soong bắc lên bếp khuấy chín nhắc xuống cho vani + bơ quậy đều cho mịn.

C. Đậu xanh

- Đậu xanh nấu chín xay mịn cho đường vào sên đặc nhắc xuống cho bơ + vani quậy thật mịn.

2. Trình bày

- Bánh bông lan trét kem cadé chính giữa và xung quanh chà cho láng mặt.
- Bột đậu xanh dùng đuôi bắt bông kem để bắt bông hoa lá trên mặt tùy thích.

* Bông Lan Phú Sĩ

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bánh bông lan:	- 4 trứng gà lớn -	160g bột mì
	- 200g đường xay	- 3 dĩa nhôm 2 tấc 5
	- Vani	- 1 muỗng cà phê nước cốt chanh
B. Kem lá dứa:	- 300g nước cốt dừa	- 100g nước lá dứa - 100g bơ lạt
	- 200g đường trắng	- 100g bột mì
	- 2 trứng gà ta	- 100g dừa trắng để rắc mặt hấp chín

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bánh bông lan

- Xem cách làm bài bông lan lá dứa nhưng bột bánh đổ vào 3 dĩa nhôm đem hấp chín. Lấy bánh ra để nguội.

B. Kem lá dứa

- Nước cốt dừa + lá dứa + đường + bột mì + trứng quậy chung lọc vô soong bắc lên bếp khuấy chín nhấc xuống, cho vani quậy bơ vào đánh chung cho mịn.

2. Trình bày

- Bánh để lên dĩa trét kem lá dứa lên một lớp độ 5 ly, để thêm một lớp bánh đến lớp kem tiếp tục đến hết. Trên cùng là lớp kem rắc dừa trên mặt. Bánh dùng lạnh.

* Bông Lan Kem Lá Dứa

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bánh bông lan:	- 8 trứng gà lớn	- 300g bột mì số 8
	- 200g dừa rắc mặt	- 400g đường xay
	- Vani	- 1 muỗng cà phê nước cốt chanh
B. Kem lá dứa:	- 300g dừa nạo	- 50g bột năn
	- 50g bơ lạt	- 300g đường cát trắng
	- 100g bột gạo	- 200g lá dứa + màu xanh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bánh bông lan

- Khuôn thiếc: Lót giấy thoa đều dầu ăn.

- Hột gà: Tách riêng lòng trắng và lòng đỏ, đánh lòng trắng trước hơi nổi, rây đường vào từ từ + lòng đỏ.

Khi hỗn hợp hột gà đã nổi đặc, cho nước cốt chanh + bột mì + vani xới đều. Đổ bột bánh vào khuôn đem hấp chín. Nếu có 2 khuôn đường kính bằng nhau thì chia bột làm 2 phần để hấp bánh sẽ mau chín hơn.

B. Kem

- Lá dứa: Rửa sạch giã hoặc xay nhỏ, vắt lấy 100g nước cốt.

- Dừa nạo: Cho 1 tô nước lã vào vắt nước cốt (550g).

- Cân: Nước lá dứa + nước cốt dừa, lấy 650g cho đường vào quậy tan.

- Bột gạo + bột năn: Trộn chung rưới hỗn hợp nước dừa vào quậy đều, lọc lại vào song. Bắc lên bếp khuấy chín, cho bơ + vani vào trộn mạnh tay cho đều và mịn.

2. Trình bày

- Bánh để nguội cắt ra làm 2 ổ.

- Cho một ổ lên dĩa trét lên một lớp kem. Để ổ kia lên trên và trét thêm một lớp kem rải dừa lên mặt bánh.

** Chú ý*

Nếu bánh không dùng trong ngày, thì dầu kem để ngày sau hãy nấu, vì kem khi còn nóng dễ trét và mịn hơn. Dừa để rắc mặt bánh nên hấp chín cho khỏi bị chua.

* Bánh Lọt Đậu Xanh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g bột năn loại tốt
- 300g dừa nạo sẵn
- 200g đường
- 200g nước lã
- 200g đậu xanh
- Ống cán - rây sắt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dừa nạo: vắt lấy nước cốt độ 200g để nước cốt sống.
- Đậu xanh: ngâm nước nở nấu chín giã nhuyễn.
- Đường: cho 200g nước nấu cho cạn còn lại độ phân nửa.
- Nước lã: nấu thật sôi.

2. Chế biến

- Bột năn: rây ½ vào mâm chế nước sôi vào quậy đều. Khi bột nguội bớt, thấm bột khô vào nhồi đến khi nào bột khô cất không dính vào nhau là được. Lăn cho bột thành thỏi cắt miếng dày độ 1 phân, cắt nhỏ lại thành cọng vuông.

- Luộc bánh: bắc soong nước nấu sôi thả bánh vào từ từ, khi bánh nổi lên vớt ra xả nước lạnh cho bớt nhựa bột, để vào tô chế chút nước dừa cho bánh không bị dính vào nhau.

3. Cách dùng

- Cho bánh lọt + đậu xanh + nước đường + nước cốt dừa vào ly, khi ăn đập thêm nước đá thật nhuyễn trộn chung.

* Bánh Mì Chưng Sữa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 8 hột gà - 750g sữa tươi
- 100g nho khô vàng
- 300g đường trắng
- 2 muỗng xúp rượu rhum
- 1 ổ bánh mì lạt 300g
- 100g mứt đu đủ xanh đỏ
- 150g đường vàng
- Vani

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thắng đường caramel: Đường vàng + 100g nước lã cho vào khuôn bắc lên bếp nấu đường cạn vừa vàng nhắc xuống tráng đều khắp đáy khuôn.
- Nho khô: Ngâm vào rượu rhum cho thơm.
- Mứt đu đủ: Xắt hột lựu.
- Sữa tươi + đường: Hòa tan chế vào hột gà quậy đều, lược lại qua rây cho vani vào trộn đều.
- Bánh mì lạt: Để mềm xắt khoanh mỏng độ 7 ly, ngâm vào sữa.

2. Hấp bánh

- Cho hỗn hợp sữa hột gà vào khuôn dày độ 1 phân, rải một lớp nho mứt xuống dưới. Đem hấp chín, lấy ra xếp một lớp bánh mì và rải lên một phần

nho mứt. Chế sữa cho ngập bánh mì, đem vào hấp chín. Tiếp tục như vậy đến hết. Bánh chín lấy ra để nguội.

3. Trình bày

- Bánh nguội để vào tủ lạnh, khi dùng lấy ra xắt từng miếng, để lên dĩa nhỏ. Bánh này dùng làm món tráng miệng sau bữa tiệc rất ngon.

* Bánh Pho Mát

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 lòng đỏ hột gà	- 400g nước cốt dừa
- 200g sữa bột hoặc sữa đặc	- ¼ muỗng cà phê muối
- 50g bột mì	- 100g bơ ngon hơ chảy lỏng
- 50g đường	- Vani

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bột sữa + bột mì + đường + muối trộn chung.
- Dừa: mua độ 300g dừa nạo vắt lấy 400g nước cốt.
- Thoa khuôn: khuôn tròn độ 1 tấc thoa bơ đều xung quanh.
- Hột gà: cho vào hỗn hợp bột trộn đều, chế nước dừa vào khuấy cho tan đường lọc lại cho hỗn hợp được mịn.

2. Hấp bánh

- Bơ + màu vàng cho vào hỗn hợp hột gà quậy đều, cho vani.
- Hấp bánh: bột bánh cho vào khuôn đổ đầy độ 3cm. Đem bánh hấp cách thủy độ 20 phút. Bánh chín lấy ra để nguội.

3. Cách dùng

- Bánh để lạnh khi ăn cắt hình tam giác giống miếng pho mát.

* Bánh Phu Thê

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bột bánh:	- 500g bột năn	- 350g đường cát trắng
	- 900g nước lã	- ½ trái dừa rám
B. Nhân bánh:	- 150g đậu xanh cà	- 1 muỗng xúp dầu ăn
	- 150g đường trắng	- 2 muỗng cà phê nước hoa bưởi
C. Hộp đựng bánh:	- 80 tàu lá dừa	- 50g dầu ăn
	- 20 lá dứa	- Tăm tre

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bột bánh

- Bột năn + đường + nước hòa chung lọc vào soong.
- Dừa: gọt sạch vỏ đem rửa sạch, xắt sợi giống cây tăm trụng sơ nước sôi và xả sạch để ráo.

B. Nhân bánh

- Đậu xanh: ngâm nước đãi sạch vỏ, nấu chín tán nhuyễn cho đường + đậu + dầu, bắc lên bếp sên. Thấy đậu đặc lại đảo không dính chảo thì nhắc xuống, cho nước hoa bưởi trộn đều để nguội. Ém thành miếng vuông cạnh độ 3cm dày độ 1cm.

C. Làm hộp

- Lá dừa và lá dứa rửa sạch để hơi héo.

- Đáy hộp: lấy lá dừa cắt khúc dài 20cm, chia làm 5 phần bằng nhau, mỗi đoạn dài 4cm. Xếp xéo góc chồng lên nhau để tạo thành hình vuông có cạnh là 4cm, lấy tăm tre ghim lại. Lá dứa cắt khúc 6cm lót phía đáy và thoa dầu đều khuôn hộp.

- Nắp hộp: tương tự nhưng mỗi cạnh sẽ dài hơn độ 2 - 3 ly (như vậy khi đậy mới lồng vào nhau được).

2. Khuấy bột và hấp bánh

- Khuấy bột: cho vào soong bột + dừa trộn chung, bắc lên bếp khuấy cho đặc lại, thấy bột nửa sống nửa chín là được. Nhắc xuống quậy mạnh tay cho bột mịn

- Múc bột vào độ ½ khuôn hộp, để nhân vào và múc thêm lớp bột cho đầy và phủ nhân. Tay thoa dầu sửa lại để để mặt bánh được mịn và đều.

- Hấp bánh: xếp bánh vào xửng hấp độ 15 phút đến 20 phút. Nhìn bột bánh trong là bánh đã chín. Lấy bánh ra.

3. Trình bày

Bánh chín lấy ra để thật nguội, xếp bánh ra dĩa.

* Bánh Qui Nhân Dừa

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:	- 200g bột nếp xay mịn	- 150g nước sôi - Dầu thoa lá
	- 20g bột năn	- Màu đỏ - lá chuối
B. Nhân bánh:	- 100g dừa nạo trắng	- 100g đường trắng
	- 100g nước lã	- Vani - 1 muỗng xúp bột năng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

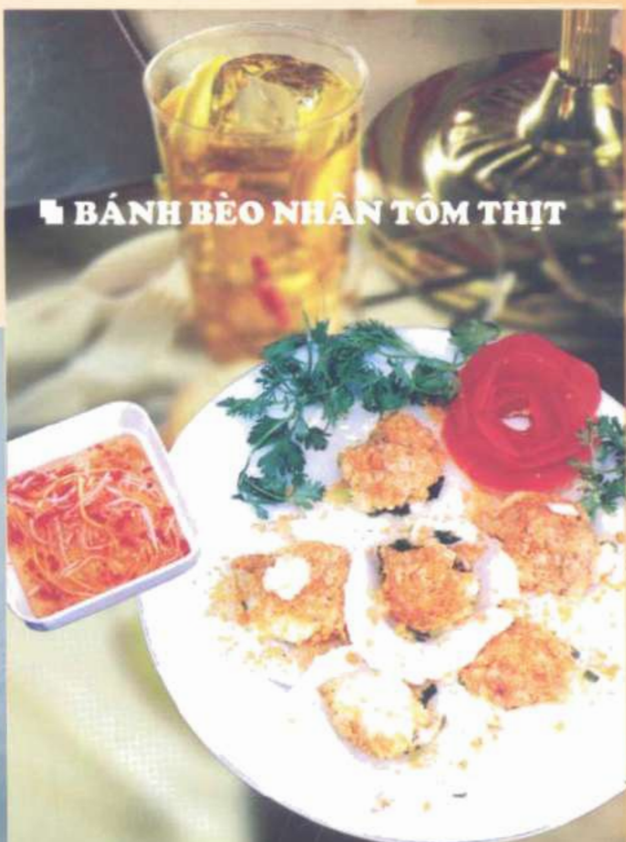
A. Vỏ bánh

- Nước nấu sôi chế vào bột năn + bột nếp nhồi đều.
- Lấy một chút màu đỏ cho vào nhồi đều.
- Lá chuối cắt miếng tròn đường kính độ 5 phân thoa dầu.

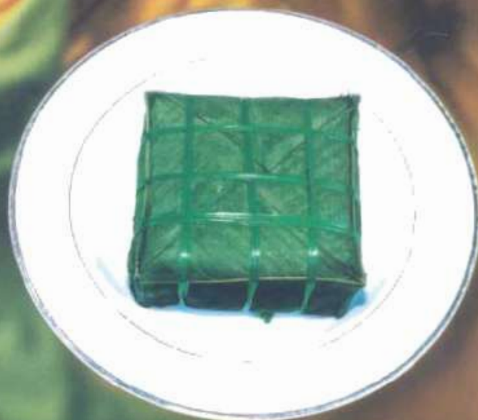
B. Nhân bánh

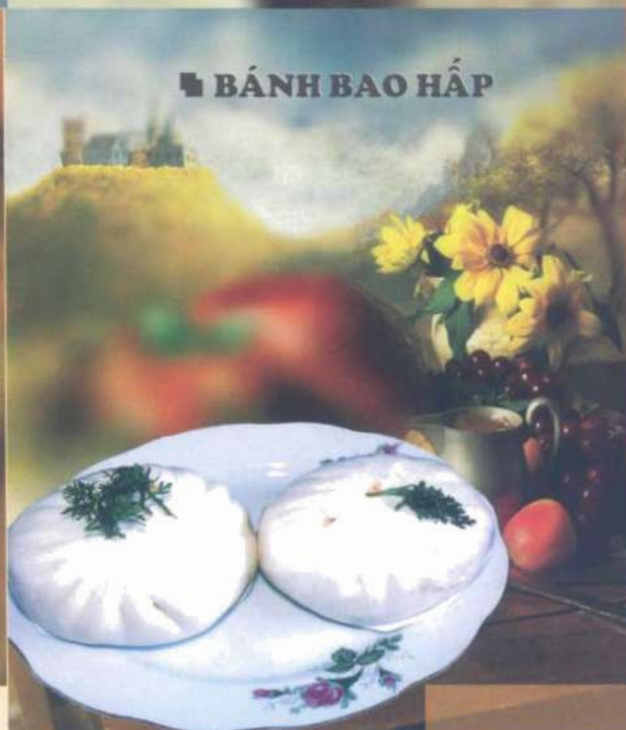
- Đường + nước cho vào soong bắc lên bếp nấu hơi rít đũa cho dừa vào trộn đều, rây bột năn + vani nhắc xuống.

MÓN BÁNH

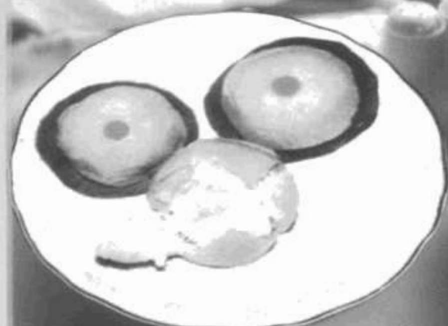




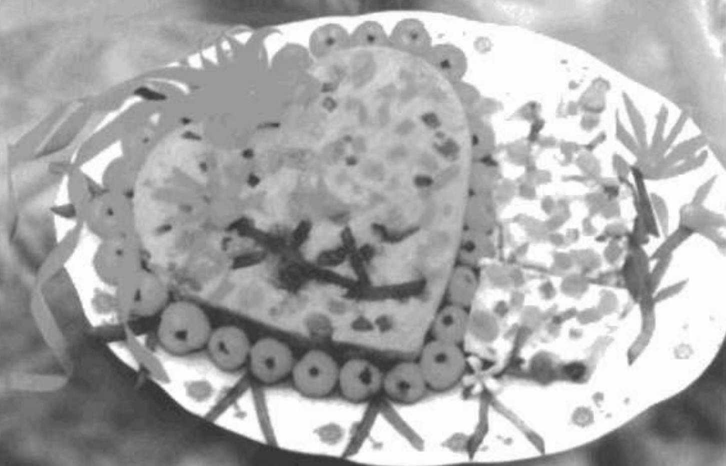




BÁNH QUI NHÂN DỪA



BÁNH BÔNG LAN KEM LÁ DỨA



BÁNH THUẪN HẤP



BÁNH TRÁI THỊ



2. Nặn bánh và hấp

- Nặn bánh: Chia bột thành 15 phần, cán hơi dẹp cho nhân vào vo tròn úp mặt lên miếng lá, vo một chút bột màu đỏ gắn lên trên, xếp bánh vào vỉ.

- Hấp bánh: Bắc xửng nước nấu sôi cho bánh vào hấp độ 15 phút đến 20 phút, thấy bột trong là bánh chín.

* *Ghi chú*: Nếu muốn bột vỏ màu xanh giã lá dứa vắt lấy nước để nhồi bột.

* Bánh Trái Thị

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:	- 300g bột nếp xay mịn	- 50g bột năn
	- 50g đường trắng	- 100g dầu ăn
	- Màu vàng - Lá chuối	- Cành lá thật
B. Nhân bánh:	- 300g đậu xanh cà	- 100g mứt bí
	- 200g đường trắng	- 50g dầu ăn
	- Vani	- 1 muỗng xúp bột bánh dẻo

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

- Cân 150g nước + 50g đường + màu vàng, nhìn màu hơi đậm là được. Bắc lên bếp nấu sôi và tan đường.

- Bột nếp + bột năn trộn chung rưới nước vào quậy đều. Bột hơi nguội dùng tay nhồi cho bột mịn chế vào 50g dầu cho bột được bóng. Chia làm 30 phần.

B. Nhân bánh

- Đậu xanh: ngâm nước đãi sạch vỏ nấu chín xay mịn.

- Mứt bí: xắt hột lựu nhỏ.

- Sên đậu: cho đậu + đường bắc lên bếp sên gần đặc cho dầu ăn. Thấy đậu dẻo lại nhắc xuống cho vani + bột bánh dẻo. Chia 30 phần.

2. Nắn bánh và hấp

- Nắn bánh: lấy một phần bột vỏ nắn mỏng và cho nhân hạt vào giữa túm lại, vo tròn, lấy đũa ấn chính giữa cho lũm xuống.

- Hấp bánh: xửng lót lá thoa dầu xếp bánh vào hấp độ 15 phút bột trong là bánh chín. Lấy bánh ra thoa dầu cho vỏ bánh bóng.

3. Trình bày

- Xếp bánh vào khuôn giấy hoặc dĩa cắm thêm cành lá thật.

* *Nếu làm nhân dừa*:	- 300g dừa rám	- 200g đường trắng
	- 1 muỗng xúp bột năn	- Vani

Cách làm

Đường cho 150g nước vào soong bắc lên bếp nấu sôi và cạn, thấy đường rít đũa cho dừa trộn đều rây bột năng + vani nhắc xuống. Chia 30 phần vo tròn.

* Bánh Trái Hồng

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:	- 600g bột nếp	- Trái gấc 1/2kg - 50g đường
	- 50g bột năn	- 20 muỗng xúp rượu trắng
	- 450g nước sôi	- 20 muỗng xúp dầu ăn
B. Nhân bánh:	- 500g đậu xanh cà	- 200g mứt sen
	- 200g dầu ăn	- 500g đường trắng
	- 150g thịt nạc	- 1 muỗng xúp nước hoa bưởi
C. Cuống hồng:	- 100g bột nếp	- 50g đường
	- 80g nước	- Màu xanh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

- Gấc: lựa trái chín đỏ, lấy cơm gấc ra cho rượu vào ngâm 1 giờ, bóp nhuyễn bỏ hột ra, lấy lại cơm gấc.

- Bột nếp: giã nhuyễn rây kỹ, cho cơm gấc vào trộn đều + bột năn. Nấu nước sôi cho đường vào quậy tan, chế vô bột quậy cho đều (lấy dầm hoặc đũa bếp quậy cho khỏi nóng tay). Khi bột hơi nguội lấy tay nhồi cho thật mịn, vừa nhồi vừa cho dầu vào để bột không bị dính tay - chia 50 phần.

B. Cuống hồng

Nấu nước sôi cho đường + màu xanh lá quậy đều. Bột nếp giã nhuyễn rây kỹ chế nước sôi vào nhồi cho thật mịn. Nếu nhão thêm chút bột năng, bột vừa nặn là được.

C. Nhân bánh

- Đậu xanh: nấu chín, xay nhuyễn + đường cho vào chảo.

- Thịt nạc: ướp tỏi + bột ngọt + tiêu + xì dầu đem chiên vàng lấy ra xắt hột lựu (xắt lát mỏng trước khi ướp).

- Xào nhân: bắc chảo đậu lên bếp sên gần đặc cho dầu + mứt bí + thịt nạc, tiếp tục sên cho đặc cho đến khi chảo không dính là được, nhắc xuống để nguội.

Chia ra làm 50 phần vo tròn lại.

2. Hấp bánh

- Nặn bánh: lấy một phần vỏ nắn hơi mỏng, cho nhân vào nắn tròn lại hơi cao giống như hình trái hồng thật. Lấy bột cuống nặn giống hình ngôi sao để lên làm lá, se thêm một sợi bột dài cỡ 2cm nhỏ như chiếc đũa, dùng tăm ghim vào trái làm cuống.

- Hấp bánh: xửng hấp lót lá chuối, bấm hơi rách, thoa dầu đều lên lá, xếp bánh lên. Nấu nước sôi, đặt xửng hấp bánh vào hấp độ 15 phút lấy bánh ra. Thấy bột trong là bánh chín.

3. Trình bày

Lấy bánh ra để nguội, xếp lên khuôn giấy hoặc cắm thêm cành lá thật.

* Bánh Thuẩn Hấp

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 trứng vịt - 600g đường xay - 300g bột mì
- 300g bột tán mì - Vani - giấy mỏng lót khuôn
- Nước lã - Chén nhôm có đục lỗ nhỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bột mì + bột tán mì trộn chung chế nước vào từ từ nhồi bột nhão giống như bột bánh ít là được, nhồi tới khi bột nổi bong bóng.

- Chén nhôm: Lót giấy thoa dầu.

- Trứng vịt: Đánh thật nổi cho đường vào từ từ, đánh trứng thật nổi múc bột vào tiếp tục đánh tới hết cho vani vào quậy đều. Chia từng phần pha màu tùy thích.

2. Hấp bánh

- Bắc xửng nước sôi xếp khuôn vào hấp cho nóng, chế bột vào 2/3 khuôn lấy cây tre dẹp gạch chữ thập trên mặt bánh. Đậy nắp xửng lại hấp, khi bột không dính tăm là bánh chín. Lấy bánh ra để nguội, gỡ khỏi khuôn.

Khi đổ bột vào khuôn quậy bột lên cho đều bánh mới nổi.

I. Bánh hấp nhân mặn

* Bánh Bột Lọc

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g bột năn - 300g nước sôi
- 100g tôm đất - 100g dầu
- 100g thịt nạc - Hành lá - 1 củ cà rốt
- Chanh - ớt - tỏi - Đường + bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hành lá: xắt nhỏ, dầu nấu sôi cho hành lá vào trộn đều.
- Cà rốt: xắt sợi ngâm làm đồ chua.
- Chanh: vắt lấy nước cho đường quậy tan pha nước mắm.
- Tôm: lột vỏ rửa muối bằm nhỏ hoặc để nguyên con, phi hành tỏi vàng xào chín.
- Thịt nạc: bằm nhỏ để riêng từng thứ.

2. Chế biến

- Bột cho vào thau nấu nước sôi chế vào bột, quậy đều nhồi cho bột mịn.

- Chia bột ra từng phần nhỏ cán mỏng tròn, múc nhân cho vào giữa bánh gấp mí lại ép cho hai mí bột dính vào nhau, dùng nhíp bánh xe cắt cho bột thành hình bán nguyệt (nửa vòng tròn).

3. Hoàn tất

- Bắc nước sôi cho bánh vào luộc, thấy bột trong là bánh chín, vớt ra xả nước lạnh, cho bánh vào mâm cho dầu hành vào để bánh không bị dính vào nhau.

- Bánh dùng chung, đồ chua và nước mắm chanh ớt.

* Bánh Bao Hấp

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:

- 500g bột mì số 8
- 10g bột khai
- 70cc giấm
- 70cc nước lã
- 200g đường xay
- 2 muỗng xúp dầu ăn
- 70cc nước cốt chanh
- 1 muỗng cà phê bột nổi Ancel

B. Nhân bánh:

- 300g thịt nạc
- 12 trứng cút
- 100g xá xíu
- 100g lạp xưởng
- 100g thịt gà
- ½ lít giấm để hấp bánh
- 1 muỗng xúp bột năn
- Tỏi - bột ngọt + đường
- 100g củ hành tây nhỏ
- 200g củ năng hoặc củ sắn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

- Nước chanh + giấm chế từ từ vào bột khai quậy cho tan hết mùi khai (hỗn hợp 1).

- Nước lã + đường hòa tan (hỗn hợp 2).

- Hòa chung hỗn hợp 1 và hỗn hợp 2 lược lại qua rây, cho 2 muỗng xúp dầu quậy đều (hỗn hợp 3).

- Rây bột mì vào mâm + bột nổi, rưới hỗn hợp 3 vào từ từ, nhồi cho đều. Đậy vải mùng ủ 30 phút. Chia ra 12 phần.

B. Nhân bánh

- Thịt nạc bằm nhuyễn, nêm gia vị tỏi bằm + tiêu + bột ngọt + muối.
- Xá xíu xắt hột lựu nhỏ.
- Thịt gà bằm nhuyễn xào sơ.
- Củ năn xắt mỏng, bằm nhỏ trụng sơ, vắt ráo.
- Lạp xưởng luộc chín chiên sơ, xắt khoanh mỏng.
- Trứng cút luộc chín bóc vỏ.
- Hành tây xắt nhỏ xào sơ.

* *Trộn chung*: thịt nạc + xá xíu + thịt gà + củ năn + lạp xưởng + hành tây + bột năn, nêm gia vị vừa ăn, trộn đều, chia làm 12 phần cho trứng cút vào giữa vo tròn, hấp sơ độ 15 phút lấy ra để nguội.

2. Cách bắt bánh và hấp bánh

1. Bắt bánh

Lấy một phần bột vỏ thoa chút bột áo cán mỏng độ 5 ly theo hình tròn, cho nhân vào giữa, bắt bánh xếp ly phía trên cho túm lại, để lên giấy vuông xếp vào xửng hấp.

2. Hấp bánh

Cho nước vào ½ xửng, nấu sôi cho giấm vào, chờ nước sôi trở lại, để xửng bánh vào hấp. Hấp 15 phút dầu nắp xửng xả hơi, lau khô. Hấp chừng 30 phút lấy ra. Khi hấp cần lửa lớn, bánh chín lấy ra để nguội, khi ăn hấp lại cho nóng, không cần thêm giấm trong nước hấp.

* Bánh Bao Bông Sen

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh bao:	- 200g bột mì số 8	- 25cc nước cốt trái chanh
	- 100g đường xay	- 1 muỗng xúp dầu ăn
	- 35g giấm nuôi	- 25cc nước lã - 5 giá bột khai
B. Bột ruột:	- 100g bột mì	- 50g dầu ăn
	- Màu hồng cánh sen	
C. Nhân bánh:	- 200g đậu xanh cà	- 250g đường cát
	- 50g bột mì	- 75g dầu ăn
	- 25g bột bánh dẻo	- 5 hột vịt muối
	- 2 hột vịt lạt	- 1 muỗng cà phê gừng
	- 1 màu vàng, vani	- 1 muỗng xúp rượu trắng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh bao

Xem cách làm bánh bao hấp không ủ bột, nhưng chia làm 20 phần.

B. Nhân bánh

- Đậu xanh: ngâm nước, đãi sạch vỏ, nấu chín, tán nhuyễn.
- Bột mì + bột bánh dẻo + 50g dầu: Trộn chung.
- Hột vịt lạt: luộc chín lấy lòng đỏ, cà nhuyễn.
- Hột vịt muối: lấy lòng đỏ rửa sạch, gừng giã nhuyễn, cho rượu trắng vào vắt lấy nước đổ vào ngâm khoảng 15 phút lấy ra, cho 1 muỗng xúp dầu + 1 muỗng cà phê đường, đem hấp 15 phút lấy ra để hột vịt nguội, cắt ra làm 4.

Sên đậu: cho đậu xanh + đường bắc lên bếp sên. Gần đặc cho bột vào trộn đều. Còn lại 25g dầu, cho vào từ từ đảo tiếp cho đều nhấc xuống. Cho vani + màu vàng, chia làm 20 phần. Lấy 1 phần cho lòng đỏ hột vịt vào (cho phần tròn của trứng lên trên để giống nhụy hoa).

2. Cán bánh và hấp

- Lấy một phần vỏ bánh cán hơi dẹp, cho phần bột ruột vào túm lại. Cán dài ra rồi cuộn tròn lại. Cán dẹp xuống rồi xếp lại làm ba. Sau đó cán tròn lại cho nhân vào giữa miếng bột (để khi cắt ra hột vịt nhìn giống như nhụy hoa). Túm lại cho bớt nhân và để phần xếp mí này úp xuống mặt giấy. Lấy kéo cắt lớp bột vỏ chia thành sáu cánh, sâu xuống độ 2/3 chiều cao của bánh. Xếp bánh vào xửng hấp.

3. Trình bày

Bánh chín lấy ra gỡ giấy và xếp vào khuôn giấy. Rải hột vịt cà lên mặt bánh để nhìn giống bông sen.

* Bánh Bao Bách Hoa Thủy Tinh

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh bao:
- 400g bột năn + 100g bột năn làm bột áo
- 100g bột gạo xay mịn - 300g nước sôi
- 200g dầu ăn - 1 muỗng cà phê muối
- Nước chấm (xem bài xíu mại khô gạch cua)

B. Nhân bánh:
- 200g cá thác lác - 500g thịt nạc
- 200g jambon - 200g củ năn hoặc củ sắn
- 200g tôm bạc - 100g hành tây - ngò - gia vị
- 100g tôm khô - 10g nấm mèo bằm nhỏ
- Gạch cua giả (xem lại xíu mại khô gạch cua)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

- Bột năn + bột gạo + bột ngọt + muối cho vào thau nấu nước sôi chế vào nhồi bột cho mịn, cho 50g dầu ăn trong lúc nhồi bột. Chia 50 phần.

B. Nhân bánh

- Thịt nạc: bằm nhỏ.
- Jambon: xắt hột lựu nhỏ.
- Tôm: lột vỏ chà muối rửa sạch bằm nhỏ.
- Tôm khô: ngâm nước mềm xắt nhỏ xào sơ.
- Củ năn hoặc củ sắn: xắt thật nhỏ trụng nước sôi vắt ráo.
- Hành tây: bằm nhỏ.
- Hành ta + tỏi: bằm nhỏ.
- Cá thác lác: cho chút tiêu + muối + bột ngọt quết lại cho dẻo.
- Xào nhân: bắc chảo phi hành tỏi cho tôm tươi xào chín cho tôm khô + hành tây + củ sắn + nấm mèo vào, nêm gia vị nhắc xuống, trộn thịt nạc + cá thác lác, trộn đều nêm lại vừa ăn chia từng phần nhỏ vo tròn.

2. Nặn bánh và hấp

- Nặn bánh: lấy phần bột vỏ thoa bột năn làm bột áo cán mỏng cho nhân vào, rắc gạch cua giả lên, xếp bìa giống bánh bao hấp hoặc xếp 3 cạnh giống trái ấu.

- Hấp bánh: xửng lót lá thoa dầu xếp bánh lên đem hấp độ 15 phút. Bột bánh trong là bánh chín.

3. Cách dùng

- Xếp bánh ra dĩa chế nước chấm + tương ớt. Bánh dùng nóng.
- Nước chấm: xem bài xíu mại khô gạch cua.



* Bánh Bao Chay

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:	Xem cách làm bánh bao mặn (dùng dầu ăn)	
B. Nhân bánh:	- 100g paté	- 100g đậu Hà Lan
	- 150g nấm rơm	- 1 cây chả lụa nhỏ
	- 5 tai nấm mèo	- 1 muỗng xúp nước tương
	- 1 củ sắn	- 1 lá tàu hũ ky
	- 1 tép tỏi tây	- Dầu mè
	- 50g dừa nạo	- Bột ngọt - đường - muối
C. Trứng cút:	- 50g bột gạo	- 1 củ khoai lang bí đỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh: Xem bài bánh bao hấp nhân mặn

B. Nhân bánh: - Củ sắn: xắt sợi trụng sơ vắt ráo
- Tàu hũ ky: ngâm nước mềm, vắt ráo xắt sợi
- Đậu Hà Lan: luộc sơ với chút muối xả sạch
- Chả lụa: xắt hột lựu
- Nấm mèo: ngâm nước xắt sợi bằm sơ
- Nấm rơm: gọt sạch chân xắt sợi trụng sơ vắt ráo
- Tỏi tây: bằm nhỏ phi vàng.

* *Trộn chung*: patê + củ sắn + đậu Hà Lan + tàu hũ ky + nấm rơm + nấm mèo + chả lụa + tỏi tây phi vàng + nước tương + bột ngọt nêm vừa ăn trộn đều.

Bắc chảo dầu cho tỏi tây vào phi vàng cho hỗn hợp trên vào xào, nêm lại cho vừa ăn, bột năn hòa chút nước củ sắn chế vào nhân hơi dẻo là được. Nhắc xuống để thật nguội. Chia làm 15 phần. Cho trứng cút vào vo tròn lại.

C. Trứng cút

- Khoai lang bí: gọt vỏ hấp chín, quết nhuyễn nêm chút bột ngọt + muối, nắn thành tròng đỏ..

- Bột gạo: cho nước dừa vào nhồi (dừa nạo vắt độ 8 muỗng xúp nước cốt) + chút muối + chút bột ngọt nhồi từ từ cho dẻo, nắn bao ngoài tròng đỏ để thành trứng cút đem hấp chín.

2. Hấp bánh

- Xem cách bắt bánh và hấp bánh giống bánh bao nhân mặn.

* Bánh Bèo Nhân Tôm Thịt

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:	- 300g bột gạo	- 100g bột năn
	- 400g nước lã	- 800g nước sôi
B. Nhân bánh:	- 150g đậu xanh cà	- 100g tôm khô
	- 100g thịt nạc	- 50g bì khô
	- 1 muỗng xúp thính	- Hành lá - dầu ăn
	- 200g cà rốt	- Chanh - ớt - nước mắm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bột bánh

- Bột gạo + bột năn trộn chung cho nước lã vào quậy tan lọc lại.
- Nước lã nấu sôi chế vào bột quậy đều.

B. Nhân bánh

- Đậu xanh: ngâm nước đãi vỏ nấu chín tán nhuyễn.
- Tôm khô: ngâm nước nở giã nát cho vào xào, chà cho tôm bông tơi ra là được. Nêm tiêu + bột ngọt.
- Thịt nạc: ướp hành tỏi + xì dầu + bột ngọt + tiêu, chiên chín xắt nhỏ.
- Bì khô: trộn thịt + thính đảo đều.
- Cà rốt: bào sợi, trộn muối, xả sạch vắt ráo ngâm giấm đường.
- Hành lá: xắt nhỏ để vô chén dầu nấu sôi cho vào đảo đều.
- Nước mắm: xem cách làm bài bánh bột lọc nhưng thêm chút nước sôi.

2. Hấp bánh

- Bắc xửng nước để thật sôi cho khuôn hoặc chén nhỏ thoa dầu hấp nóng khuôn chế bột vào. Đậy nắp hấp độ 10 phút, lửa to thấy bánh trong là chín. Nước cạn châm thêm nước thường xuyên.

3. Cách dùng

- Để bánh ra dĩa cho đậu xanh rắc dầu hành + bì + tôm chấy, chế nước mắm và đồ chua.

* Bánh Chưng

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:
- 1kg nếp ngon - 1 muỗng cà phê muối
- 20 tàu lá dong - 12 sợi dây lạt dài 60cm
- 1 khung gỗ 2 tấc vuông

B. Nhân bánh:
- 300g đậu xanh - 200g thịt nạc đùi hoặc ba rọi
- 50g hành củ tím - Tiêu hành + đường
- Bột ngọt + muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

- Nếp: Vo sạch trộn muối để ráo chia 2 phần.
- Lá dong: Rửa sạch để ráo cho hơi héo. Xếp đôi theo bề rộng lá rồi gấp làm hai theo sóng lá. Theo chiều sóng lá đo bằng một cạnh khung gỗ nhỏ hơn độ 2 ly. Cho lá lọt vào trong khuôn.

B. Nhân bánh

- Đậu xanh: Ngâm nước đãi vỏ nấu chín tán nhuyễn cho hành phi + muối + bột ngọt + tiêu trộn đều chia hai phần.
- Thịt đùi: Xắt làm 4 miếng có bản rộng, ướp hành tím, bột ngọt + muối + tiêu + đường để 1 giờ.
- Hành tím: Lột vỏ, bào mỏng, 2/3 phi dầu cho vàng còn 1/3 ướp vào thịt.

2. Cách gói và nấu

Cách gói

Để sợi lạt dưới khung, lấy một tàu lá đặt vào góc khung, xếp phần lá còn dư lại theo nửa hình vuông của đường chéo. Đặt thêm một tàu ở góc còn lại.

- Lớp thứ 2 xếp tương tự.

- Lớp thứ 3 lấy 2 tàu xếp chồng lên nhau ở phần đáy. Còn dư lại dựng thẳng lên thành khung đối nhau. Lấy 1 phần nếp, chia 2, đổ vào 1 phần cho ½ nhân đậu rồi xếp thịt lên. Kế đến lớp đậu rồi phần nếp còn lại, ém cho chặt xuống. Bẻ 2 lá dựng xuống trước, rồi xếp lần lượt những lớp kia.

Rút khung lên. Kéo sợi lạt buộc sơ. Sau đó cột thêm mỗi cạnh độ 2 - 3 sợi lạt. Xiết chặt cho bánh chắc và đẹp.

Nấu bánh

Lót cọng lá dư vào đáy thùng, xếp bánh lên, để cho nước ngập. Nấu lửa sôi liên tục trong 12 giờ, nước hơi cạn châm thêm nước sôi để bánh không bị sượng nếp.

Vớt bánh ra rửa lại nước lạnh cho sạch lá, thay nước khác khi đã bị nóng nhiều để lá được xanh. Xếp bánh cho thẳng hàng, dùng vật nặng đè lên ép cho ra bớt nước độ 2 giờ.

* *Ghi chú*

- Khi gói bánh, cân lượng bằng nhau để lúc ép dễ xếp.
- Nếp lựa thứ không lẫn gạo, bánh mềm và ngon.
- 4 góc ép chặt để nấu xong bánh được vuông góc.

* Bánh Giò

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh: - 500g bột gạo - 2kg nước lã - 1 muỗng cà phê muối
- Lá chuối - giây cột - 1 muỗng cà phê bột ngọt

B. Nhân bánh: - 300g thịt nạc dăm - 10g nấm mèo
- 30 trứng cút - Hành - tỏi - tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

- Bột gạo + nước lã + bột ngọt + muối quậy chung lọc lại.
- Lá: lau rửa sạch xé miếng độ 30 phân.

B. Nhân bánh

- Thịt nạc: bằm nhỏ xào chín nêm gia vị.
- Nấm mèo: ngâm nước bằm nhỏ xào chung với thịt.
- Trứng cút: luộc chín bóc vỏ.

2. Gói bánh

- Bột gạo bắc lên bếp khuấy đặc nhắc xuống để nguội.
- Xếp lá chuối độ 3 lần, để một miếng phía trên, cân bột ém mỏng cho nhân và trứng cút vào, lấy dây cột chặt.
- Bắt xửng nước sôi cho bánh vào hấp nửa giờ.

* Bánh Hoa Hồng Hấp - Há Cảo

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:	- 200g bột gạo	- 100g bột năn
	- ½ muỗng cà phê muối	- 50g bột nếp - 350g nước lã
	- 2 muỗng xúp dầu ăn	- 2 muỗng cà phê bột ngọt
B. Nhân bánh:	- 150g thịt nạc	- 150g tôm bạc - 5 tai nấm mèo
	- 2 củ cà rốt nhỏ	- Nhíp bánh xe
	- 1 muỗng lá chuối	- 5 trái đậu ve (Haricot vert)
	- Hành, tỏi, ngò	- Khuôn giấy 25 cái

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

Bột gạo + bột năn + bột nếp + bột ngọt + muối + nước lã hòa chung khuấy tan, lược lại vào soong bắc lên bếp khuấy trùng (nửa sống nửa chín) nhắc xuống. Đổ bột ra mâm, rưới dầu vào, nhồi cho bột thật mịn. Chia làm 25 phần. Đậy bột lại để bột không khô.

B. Nhân bánh

- Thịt nạc: bằm nhỏ nêm gia vị.
- Tôm: lột vỏ, chà muối, rửa sạch, lau khô bằm nhỏ.
- Nấm mèo: ngâm nước, gọt sạch, bằm nhỏ.

Xào nhân: phi tỏi vàng, cho đậu ve + cà rốt xào chín cho tôm + nấm mèo, tiếp tục xào cho tôm chín, nêm gia vị vừa ăn, nhắc xuống. Trộn thịt nạc + 1 muỗng cà phê bột năn, nhân dẻo vừa nắn là được. Chia 25 phần.

2. Nắn bánh và hấp bánh

Nắn bánh

Lấy 1 phần vỏ cán hơi mỏng, vừa đủ để bao nhân, cho nhân vào túm lại úp bề gấp mí xuống dưới, lấy nhíp bánh xe nhúng vào dầu, kẹp cho ra hình cánh hoa, bắt từ dưới lên trên, những cánh hoa xen kẽ nhau.

Hấp bánh

Vỉ hấp lót lá chuối xé rách, thoa dầu xếp bánh lên. Để xửng nước nấu sôi cho bánh vào hấp độ 15 phút, bột bánh trong là chín.

3. Trình bày

Bánh chín lấy ra xếp vào khuôn giấy để lên dĩa. Trình bày ngò, cà rốt tỉa hoa lên bông hồng.

* Nếu bắt bánh há cảo thì cán thật mỏng để nhân vào giữa xếp ly giống bánh bao hấp nhưng chỉ xếp ½ phía trên, còn phía dưới không xếp, rồi lấy nhíp bánh xe cắt lại phần bột dư phía trên. Xếp vào xửng hấp giống như bánh hoa hồng.



* Bánh ít Nhân Tôm Thịt

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bột bánh:
- 100g bột năn
- 600g bột nếp xay mịn
- 100g dầu ăn
- Lá chuối - 600g nước sôi

B. Nhân bánh:
- 300g tôm lớn
- 300g thịt nạc dăm
- 100g hành tím
- 300g củ năn hoặc củ sắn
- Gạch cua giả (xem bài xíu mai khô gạch cua)
- Nước mắm - tiêu - tỏi - bột ngọt
- Hành lá - 200g dầu ăn - 1 củ cà rốt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bột bánh:

- Bột năn + bột nếp trộn chung nấu nước sôi chế vào quậy đều. Khi bột hết nóng đổ ra bàn nhồi cho mịn chế dầu vào từ từ nhồi cho dẻo. Chia 30 phần.

B. Nhân bánh

- Tôm: lột vỏ chà muối rửa sạch bằm nhỏ xào sơ.
- Thịt nạc: bằm nhỏ.
- Củ năn hoặc củ sắn: xắt nhỏ trụng nước sôi vắt ráo.
- Hành tím: bào mỏng phi vàng.
- Pha nước mắm: giống bài bánh ổ mặn.
- Hành lá: xắt nhỏ làm dầu hành.
- Cà rốt: bào sợi ngâm giấm đường.

2. Nắn bánh và hấp

- Xào nhân: bắc chảo phi dầu hành vàng cho tôm xào chín, cho củ sắn + gạch cua giả, nêm tiêu + bột ngọt + muối nhắc xuống trộn thịt, vừa ăn, chia 30 phần.
- Nắn bánh: lấy một phần bột nắn mỏng cho nhân vào vo tròn.
- Hấp bánh: xửng lót lá xếp bánh vào hấp độ 20 phút bột trong là bánh chín. Lấy bánh ra mâm thoa dầu hành cho bánh không bị dính vào nhau.

3. Cách dùng

- Xếp bánh ra dĩa để hành phi ăn chung với nước mắm + đồ chua.

* Bánh Lá Vải

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bột bánh:
- 500g bột năn
- 1 trái dừa rám
- 200g đường trắng
- 700g nước lã - lá chuối dây cột

B. Nhân bánh:
- 200g đậu xanh cà
- 50g mỡ thịt
- 200g tôm tươi
- 50g tôm khô
- 50g hành tím
- Muối, tiêu, bột ngọt, đường

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bột bánh

- Dừa: xắt sợi trụng nước sôi.
- Đường + nước: hòa chung quậy tan.
- Bột năn: chế nước đường vào quậy đều lọc lại.
- Lá chuối: xé vuông lau sạch để héo thoa dầu.

B. Nhân bánh

- Đậu xanh: ngâm nước nở, đãi vỏ nấu chín tán nhuyễn.
- Mỡ thịt: luộc chín xắt rồi bằm sơ.
- Hành tím: bào mỏng phi vàng.
- Tôm tươi: lột vỏ bằm nhỏ xào chín nêm tiêu + bột ngọt vừa ăn.
- Tôm khô: ngâm mềm giã nhỏ cho vào chảo xào cho khô và tôm bông thành sợi.

2. Gói bánh và hấp

- Trộn đậu xanh + mỡ thịt + hành tím, nêm chút bột ngọt + tiêu muối vừa ăn.
- Bắc soong bột cho dừa vào để lên bếp khuấy vừa đặc nhắc xuống đánh cho mịn.
- Khuôn tròn hay hộp lá dừa thoa dầu lót lá dứa, múc bột vào 2/3 khuôn, cho lớp đậu xanh, rải tôm khô + tôm tươi rồi cho một lớp bột mỏng phủ che lớp nhân. Xếp bánh vào xửng hấp độ 20 phút bánh chín, khi thấy bột bánh trong nhìn thấy rõ lớp nhân và gân dừa là bánh đã chín.

Ghi chú: Bánh có thể gói trong lá chuối cuốn tròn lại cột dây xung quanh rồi đem hấp. Bánh chín gỡ lá xắt khoanh khi ăn.

* Ngọc Trân Châu

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:	- 500g nếp tốt	- 200g lá dứa
	- 1 tàu lá chuối	- 200g dừa nạo
	- Màu xanh	- 1 củ cà rốt tỉa hoa
	- 1 muỗng cà phê muối	- 1 muỗng cà phê bột ngọt
B. Nhân bánh:	- 300g thịt nạc dăm	- 100g giò sống - Ngò
	- 200g tôm bạc	- 200g củ năn - 100g Jambon
	- Hành, tỏi, tiêu - Bột ngọt - bột năn - dầu ăn	

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

- Dừa nạo: cho nước vào vắt lấy độ 150g nước cốt.
- Lá dứa: Rửa sạch giã nhỏ để thêm nước liệu ngâm vừa ngập mặt nếp, cho thêm chút màu xanh.
- Nếp: vo sạch, đổ nước lá dứa vào ngâm độ 2 giờ vớt ra xả sạch để ráo.
- Lá chuối: rửa sạch lau khô thoa dầu cắt miếng tròn đường kính độ 7 - 8 phân.

B. Nhân bánh

- Nạc dăm: bằm nhỏ nêm gia vị.
- Tôm: lột vỏ, chẻ lưng, chà muối rửa sạch lau khô bằm nhỏ, xào sơ.

- Jambon: xắt hột lựu.
- Củ năn: gọt vỏ, rửa sạch bằm nhỏ trụng nước sôi, vắt ráo.
- Hành tỏi: lột vỏ, rửa sạch bằm nhỏ.
- Trộn chung: thịt + tôm + jambon + giò sống + củ năn. Nêm gia vị củ hành + tỏi + tiêu + bột ngọt + muối + chút bột năn liệu vừa ăn. Trộn đều chia làm 30 phần.

2. Xào nhân và hấp bánh

- Nước cốt dừa + nếp + bột ngọt + muối. Trộn chung để lên bếp, cho lửa nhỏ thấy nếp khô và hơi dẻo nhấc xuống. Lấy một phần nhân lăn vào nếp, lăn cho nếp bao kín nhân là được. Để bánh vào miếng lá dứa ấn vào xửng hấp, đổ nước nấu sôi. Cho bánh vào hấp cách thủy khoảng 30 phút, nếm thấy bột nếp mềm là bánh chín.

3. Trình bày

- Bánh chín lấy ra để nguội xếp lên khuôn giấy, cắm thêm ngò hoặc tỉa hoa bằng cà rốt xếp lên trên cho đẹp.

* Bánh Tét Nhân Đậu Xanh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2kg nếp ngon	- 600g đậu xanh cà
- 50g hành khô	- 200g thịt mỡ - 100g lá dứa
- Lá chuối - dây cột	- Bột ngọt - muối - đường - tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lá chuối: Xé miếng rộng độ 35cm đến 40cm để hơi héo cho lá được mềm dễ gói.
- Lá dứa: Rửa sạch, xắt khúc giã nhuyễn cho nước vào vắt 50g nước cốt. Dừa nạo cho nước vào vắt lấy 200g nước cốt dừa.
- Hành khô: Bào mỏng cho dầu vào phi vàng.
- Mỡ thịt: Luộc sơ xắt thành sợi dài cạnh vuông độ 2cm, ướp 1 muỗng xúp đường + một chút muối để 1 giờ cho mỡ trong.
- Đậu xanh: Ngâm nước mềm, đãi sạch vỏ cho chút muối nấu chín giã nhuyễn, cho 50g nước cốt dừa + hành phi + bột ngọt + tiêu trộn đều chia làm 4 phần.
- Nếp: Vo sạch để ráo, cho nước cốt dừa + nước lá dứa + 2 muỗng cà phê muối + nếp vào chung chảo, bắc lên bếp xào độ 10 phút, để lửa nhỏ thấy nếp ra nhựa là được, nhấc xuống chia làm 4 phần.

2. Gói bánh và nấu bánh

- Lấy miếng nylon cho một phần đậu xanh lên sửa thành hình chữ nhật cạnh dài độ 15cm, để miếng mỡ vào giữa gói lại cho chặt thành nắm để sẵn.
- Trải 2 miếng lá ngược chiều, 2 tấm ngang xếp chồng lên nhau, lót 1 miếng lá ngay giữa. Để một phần nếp lên trải ra cho đều, cho nhân vào giữa. Lấy tay chặn 1 đầu lá dựng đòn bánh lên, bẻ lá gập xuống, lấy 2 miếng lá nhỏ bít 2 đầu để giống hình chữ thập, cột dây sơ. Đầu kia làm tương tự. Để đòn bánh xuống lăn lại cho tròn. Cột dây thêm lại cho chặt.

Ghi chú

- Trong khi nấu nước cạn, thêm nước sôi để nếp không bị sượng.

- Nếu gói bánh nhân chuối thì mua chuối xiêm chín mùi, lột vỏ ướp chút muối + đường vào, gói như cách trên (mua chuối ở Mỹ Tho ruột đỏ mà không bị chát).

* Bánh Tét Bắp Tươi

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bột bánh:
- 30 bắp nếp loại già
- 200g dừa nạo
- 100g đường cát
- Lá chuối - dây cột

B. Nhân bánh:
- 300g đậu xanh cà
- 50g hành tím - 100g mỡ thịt
- 50g dầu ăn
- Muối - bột ngọt - tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bột bánh

- Bắp: lột vỏ rửa sạch bào mỏng.

- Dừa nạo: vắt nước cốt cho đường vào thắng hơi bồng con, cho bắp vào xào lửa nhỏ bắp đổ nhựa là được.

- Lá chuối: xé vuông lau sạch để héo, lớp trong cùng thoa dầu.

B. Nhân bánh

- Đậu xanh và mỡ thịt xem cách làm bài bánh tét gạo nếp nhân đậu.

2. Gói bánh và hấp bánh

- Gói bánh: xem bài bánh tét nhân đậu.

- Luộc bánh: bắt nồi nước sôi thả bánh vào luộc độ 1 giờ nếu bánh nhỏ, bánh lớn từ 1 giờ rưỡi đến 2 giờ. Vớt bánh ra rửa cho sạch lá treo lên cho bánh được ráo.

* Bánh Xếp Nhân Tôm Thịt

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bột bánh:
- 500g bột há cảo
- 450g nước sôi
- 5 muỗng cà phê dầu ăn
- ½ muỗng cà phê bột ngọt
- ½ muỗng cà phê muối
- 100g bột năn để làm bột áo

B. Nhân bánh:
- 300g thịt nạc bằm nhỏ
- 300g tôm bạc
- 100g cá nạo
- 100g thịt cua
- 100g xá xíu xắt hột lựu
- 200g củ sắn - Hành - tỏi
- 100g hành tây bằm nhỏ
- Bột ngọt - đường - muối - tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

- Bột: cho vào thau trộn bột ngọt + muối. Nước nấu thật sôi chế vào quậy đều, nhồi cho bột thật mịn, trong lúc nhồi chế thêm dầu cho bột không bị khô. Đậy bột lại cho bột mềm.

B. Nhân bánh

- Tôm: lột vỏ rửa chút muối cho thật sạch để ráo bằm nhỏ.
- Cá nạo: cho bột ngọt + tiêu + muối + chút dầu quết lại cho dai.
- Thịt cua: xé nhỏ ướp chút bột ngọt + tiêu.
- Củ sắn: xắt nhỏ trụng nước sôi vắt ráo nước.
- Xào nhân: bắc chảo phi hành tỏi vàng cho tôm vào xào chín + hành tây + củ sắn đảo đều nhấc xuống trộn thịt nạc + cá thác lác + thịt cua + xá xíu, nêm lại vừa ăn thêm chút bột năng chia 40 phần.

2. Bắt bánh và hấp

- Bắt bánh: chia bột từng phần nhỏ tùy ý. Lấy một phần thoa bột năn cán mỏng cho nhân vào xếp lại giống bánh bột lọc hoặc giống bánh bao hấp.
- Hấp bánh: lót lá vào xửng thoa dầu để bánh vào hấp độ 20 phút bột trong là bánh chín.

3. Cách dùng

- Xếp bánh ra dĩa chế nước tương ớt + nước chấm cho vừa ăn.
- Nước chấm: xem bài xíu mại khô gạch cua.

* Xíu Mại Tam Sắc

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bột bánh:	- 500g bột há cảo	- 450g nước lã nấu sôi
	- 1 muỗng cà phê bột ngọt	- ½ muỗng cà phê muối
	- 2 muỗng xúp dầu ăn	- 50g bột năng làm áo
	- 1 miếng lá chuối để hấp bánh	- 30 khuôn giấy số 6
B. Nhân bánh:	- 200g tôm bạc	- 200g thịt nạc
	- 100g Jambon	- 2 lòng đỏ trứng vịt
	- 1 muỗng xúp bột năn	- Hành, tỏi, ngò, tiêu, bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

- Bột há cảo: cho vào thau + bột ngọt + muối trộn đều, nước lã nấu thật sôi chế vào bột, lấy cây dầm quậy cho bớt nóng, sau đó đổ ra mâm rưới dầu vào nhồi đến khi bột mịn là được. Chia làm 20 phần. Lấy khăn đậy cho bớt khô.
- Lá chuối: rửa sạch, lau khô, thoa dầu lót vào xửng hấp.

B. Nhân bánh

Tôm: lột sạch vỏ, chà muối rửa sạch, bằm nhuyễn.

Jambon: xắt hột lựu nhỏ.

Thịt nạc: bằm nhuyễn nêm gia vị.

Hột vịt lạt: luộc chín lấy lòng đỏ cà nhuyễn qua rây.

Xào nhân: bắc chảo dầu phi hành tỏi vàng cho tôm vào xào chín, nhấc xuống. Trộn thịt + bột năn nêm gia vị vừa ăn chia 20 phần, vo tròn.

2. Cán bánh và hấp bánh

Cán bánh: lấy một phần bột vỏ cán thành hình tròn dày độ 3 ly, đường kính độ 10 đến 12 phân. Để nhân vào giữa túm 3 góc lại, để chia làm 3 phần bằng nhau. Xếp lại để thành 3 quặng. Một quặng để jambon. Một quặng để hột vịt. Xếp bánh vào xửng hấp.

Hấp bánh: Bắc xửng nước để sôi đặt vỉ bánh vào hấp cách thủy độ 15 phút đến 20 phút. Nhìn bột bánh trong là bánh chín, lấy bánh ra.

3. Trình bày

Lấy bánh xếp lên khuôn giấy. Cắm thêm ngò vào quặng còn lại.

Ghi chú: bột há cảo gồm bột gạo + bột năn + bột nếp trộn chung lại và pha theo tỷ lệ như sau: Cứ 200g bột gạo + 100g bột năn + 50g bột nếp, trộn chung, xay mịn. Cho 350g nước nấu sôi.

* Xíu Mại Khô Gạch Cua

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:	- 300g bột mì	- 150g nước sôi
	- 150g bột năn	- 2 muỗng xúp dầu ăn
	- ¼ muỗng cà phê muối	- 1 muỗng cà phê bột ngọt
B. Gạch cua giả:	- 1 hột gà	- 2 muỗng xúp bột mì
	- 1 muỗng xúp bột năn	- 2 muỗng xúp dầu ăn
	- Màu cam	- Bột ngọt - muối - tiêu
C. Nhân bánh:	- 200g thịt bằm nhỏ	- 200g tôm bạc
	- 100g cá thác lác	- 100g củ năn hoặc củ sắn
	- Gia vị - ngò - hành tỏi - dầu mè	
D. Nước chấm:	- Xì dầu - Kíp chấp hoặc giấm trắng	
	- Tương ớt - hành - tỏi - bột ngọt - đường	

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

- Bột mì: chia 2 phần, 1 phần cho vào thau chế nước sôi + bột ngọt + muối + dầu mè khuấy đều, rây bột còn lại ra bàn để bột vào + dầu ăn nhồi cho bột thật mịn chia ra từng phần nhỏ.

B. Gạch cua giả

- Bột mì + bột năn + dầu trộn đều cho hột gà + màu hồng + màu vàng quậy đều thấy lên màu cam là được. Nêm bột ngọt + tiêu + muối + dầu mè vừa ăn để vô dĩa hấp chín. Lấy ra bằm nhỏ.

C. Nhân bánh

- Tôm: lột vỏ chà muối rửa sạch ½ xắt hột lựu, ½ quết mịn.
- Cá thác lác: cho bột ngọt + tiêu + muối + chút dầu quết cho dẻo
- Củ năn hoặc củ sắn: xắt nhỏ trụng nước sôi vắt ráo.
- Xào nhân: bắc chảo phi hành + tỏi vàng cho tôm vào xào chín + củ sắn nhắc xuống trộn thịt nạc + cá nạo + xì dầu + tiêu + bột ngọt + muối + dầu mè nêm vừa ăn, trộn đều đập thịt cho dẻo. Chia từng phần theo bột vỏ.



BÁNH ÍT TRẦN



BÁNH Ổ MẶN



NGỌC TRÂN CHÂU



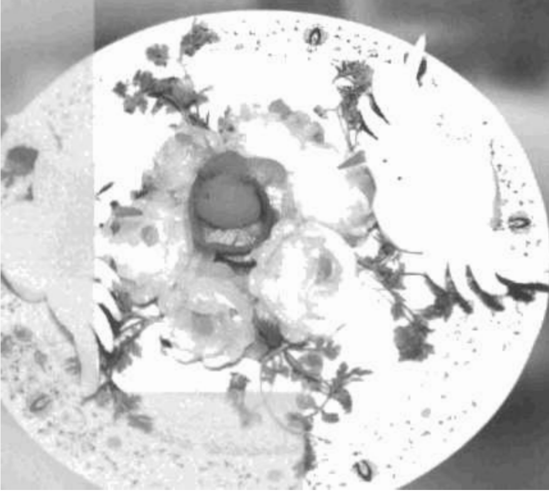
BÁNH TÉT NHÂN ĐẬU XANH



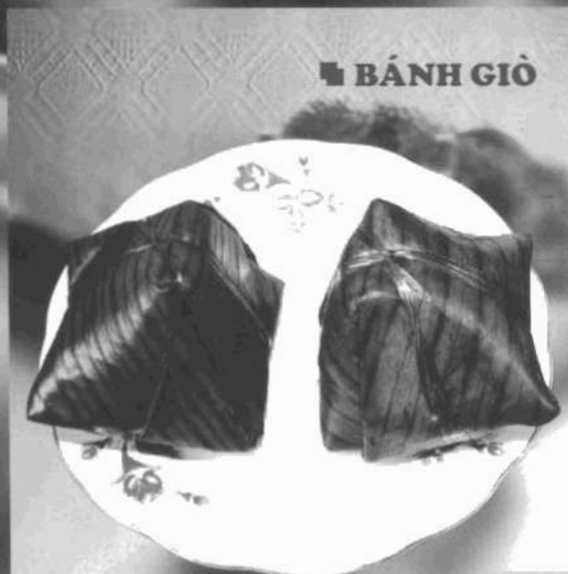
BÁNH CHUỐI HẤP



BÁNH DA LỢN



BÁNH HOA HỒNG HẤP
BÁNH HÁ CẢO



BÁNH GIÒ

D. Nước chấm

- Dầu phi hành tỏi vàng cho xì dầu + kíp chấp hoặc giấm, nêm bột ngọt + đường + chút nước lạnh, nêm chua chua ngọt.

2. Gói bánh và hấp bánh

- Nắn bánh: lấy 1 phần vỏ thoa bột năn cán mỏng vo tròn cho nhân vào rắc gạch cua giả, xếp mí giống bánh bao nhưng để hở miệng phía trên.

- Hấp bánh: xửng lót lá thoa dầu xếp bánh vào hấp độ 10 phút bột bánh trong là bánh chín.

3. Cách dùng

- Xếp bánh ra dĩa dùng nóng chung với nước mắm + tương ớt.

* Bánh Flan Mặn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g nấm	- 1 quả chanh
- 3 trứng gà	- 1 hộp xốt cà chua
- 2 xị sữa tươi (100g)	- 60g bơ
- Muối tiêu	- 2 muỗng xúp bột bắp
- 1 lọ kem tươi (100g)	- Tương ớt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nấm bỏ rễ, rửa sạch bằng nước muối, xả lại bằng nước lạnh. Để ráo.

- Đem nấm xắt nhỏ, trộn nước chanh.

- Cho 20g bơ vào chảo, xào nấm. Lửa trung bình cho đến khi cạn nước. Nêm tiêu, muối.

- Đun sôi sữa tươi từ 8 đến 10 phút, tay khuấy đều, trút từ từ bột bắp vào. Đến khi thành một thứ kem sền sệt.

- Đem xuống thêm 20g bơ vào, quậy cho tan đều + muối tiêu.

- Cho nấm vào tô + ½ kem ở trên + tiêu + muối + tương ớt + trứng gà. Trộn cho thật đều.

- Khuôn thoa bơ.

2. Hấp bánh

- Đổ hỗn hợp vào khuôn, cho vào nồi hấp chưng cách thủy 40 phút.

Trong khi đó, trộn nước xốt cà + kem tươi + phần xốt còn lại của giai đoạn trên + tiêu muối. Đun lửa nhỏ cho thành kem.

Khi bánh chín, rưới kem lên mặt. Ăn lúc còn nóng.

* Bánh Flan Trái Cây

I. NGUYÊN LIỆU:

- 30cl sữa - 3 trứng gà	- 120g gam đường
- 1 gói bột thơm vani	- 60 gam bột mì
- 30 gam bơ	- Một chút muối

Trang trí: - 500 gam mứt quất - 75 gam đường nhuyễn
- 100 gam mứt chùm ruột

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Đốt nóng lò trước (180°C).
- Thoa bơ 6 khuôn nhỏ.
- Đun sữa + đường + vani.
- Cho bột mì + muối vào thố. Đập từng quả trứng cho vào đánh chung. Rót từ từ sữa nóng vô, vẫn tiếp tục quậy đều.
- Thêm xi-rô quất vào.
- Lọc kỹ hỗn hợp trên để tránh cặn bã rồi trút vào 6 khuôn, chưng cách thủy độ 30 phút.
- Trong khi đó, đun sôi 15cl nước + đường nhuyễn. Nhúng mứt quất vào, để yên độ 5 phút.
- Trút bánh ra dĩa. Cho mứt quất lên.

* Bánh Flan Thơm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 hộp trái cây thơm nước đường
- 1 muỗng xúp rượu thơm
- 3 muỗng xúp rượu Rhum
- 75 gam đường nhuyễn
- 12 miếng đường
- 6 trứng gà

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Cho đường miếng + 2 muỗng xúp nước vào khuôn, thắng thành caramel có màu cà phê nhạt. Nghiêng khuôn tráng cho đều.
- Lò đốt nóng trước 180°C.
- Trút hộp thơm cho vào máy xay nhuyễn rồi đổ vào nồi + 3 muỗng xúp nước thơm. Đun lửa nhỏ.
- Trứng gà + 75 gam đường nhuyễn, đánh nổi bột trắng và mịn. Thêm rượu thơm đã pha với 1 muỗng xúp nước thơm.
- Trộn đều 2 thứ, cho vào khuôn đã tráng, hấp cách thủy 50 phút.
- Để nguội, cất vô tủ lạnh 12 giờ.
- Khi ăn trút ra dĩa.

* Bánh Mứt Táo

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg táo (pommes)
- 400g đường cát
- 100g hạnh nhân
- 20 miếng đường phèn
- 5 quả trứng - ½ lít sữa
- 1 ống vani - 1 quả chanh
- 50g đường xay - 30g bơ
- 1 muỗng cà phê dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị làm kem

Đun sôi sữa. Sau đó đậy lại để đó. Trong thời gian này, bạn đập trứng

lấy lòng đỏ (còn lòng trắng để dành lại) đánh chung với phần nửa lượng đường cát. Đổ sữa còn nóng (sau khi đã cho vani) vào, đánh đều tay và liên tục. Để tất cả vào một cái soong trên ngọn lửa nhỏ và đánh đều cho đến khi hỗn hợp đặc sệt lại. Nhấc ra khỏi bếp để nguội, sau đó để vào tủ lạnh.

2. Sên táo

Để riêng 3 quả táo và gọt những quả khác. Cắt ra làm 4 lấy hột và phần lõm ở giữa quả táo. Đặt chảo lên bếp bỏ bơ vào cho bơ nóng chảy ra. Để những phần táo đã cắt vào và trở đều, chanh vắt nước và rưới đều vào táo. Rắc phần đường còn lại vào sên khoảng 20 phút và để lửa vừa phải không đậy nắp. Khi táo chín mềm bạn dùng thìa gỗ dẹp giầm sơ táo và nhấc ra khỏi bếp, để vậy cho nguội.

3. Hấp bánh

Để lòng trắng trứng vào trong một cái tô với 50g đường xay, dùng máy đánh trứng đánh thật nổi cho đến khi đặc lại. Trộn chung lòng trắng trứng với mứt táo, nhớ trộn nhẹ tay. Thoa dầu vào khuôn đổ hỗn hợp trên vào. Sau đó đem nấu cách thủy khoảng 30 phút. Lấy ra để nguội và để vào tủ lạnh cùng với kem.

4. Trình bày

Trước khi ăn vài giờ bạn hãy gọt những quả táo còn lại và cắt thành những miếng mỏng đều. Cho những miếng đường phèn và 1 muỗng xúp nước vào trong một cái chảo nấu cho đường nóng chảy cho đến khi đường có màu vàng nâu (caramel). Sau đó bỏ những miếng táo mỏng vào sên khoảng 19 phút.

Lấy khuôn mứt táo trong tủ lạnh ra và gỡ ra khuôn rồi gắn những miếng táo mỏng đã sên lên trên cùng với hạnh nhân đã rang chín. Để vào tủ lạnh cho đến khi ăn thì đổ kem ra chung quanh.

* Bánh Cuốn

I. NGUYÊN LIỆU

Nhân bánh:	- Thịt nạc: 300g	- Hành khô: 100g - Hành tây: 50g
Bột bánh:	- Bột gạo: 300g	- Nước lạnh: 800g - Muối: ½ muỗng cà phê
	- Bột ngọt, tiêu, muối	- Dầu ăn: ½ chén - Nấm mèo: 10g
	- Nước mắm: 2 muỗng	- Nước sôi: 4 muỗng - Giấm: 1 muỗng
	- Đường cát: 1 muỗng	- Tỏi: 10g - Ớt: tùy thích - Chanh: 1 quả

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Nhân: Thịt nạc xắt hạt lựu nhỏ, hành tây xắt hạt lựu nhỏ, nấm mèo ngâm nở ra xắt hạt lựu. Chảo nóng cho dầu vào, dầu nóng cho hành tây vào xào thơm, cho thịt + nấm mèo.
- Tất cả xào săn thịt lại, nêm tiêu, muối, bột ngọt vừa ăn.
- Hành khô: Cắt lát mỏng, phơi héo, cho dầu vào chảo nóng rang vàng.
- Bột: bột cho vào nước bóp đều cho nhuyễn, lấy khăn mỏng lọc rồi cho muối vào rồi đánh tan muối.

Nồi hấp (nước đầy 2/3 nồi) phải căng vải thật thẳng trên mặt nồi. Nước thật sôi, thoa một lớp dầu lên mặt vải rồi tráng bột lên. Bột chín rồi gạt lớp bột này qua một mâm phẳng, trải bột ra, cho nhân vào cuốn bánh lại. Luôn

luôn phải thoa dầu đều mỗi lần trước khi đặt bánh lên mâm để bánh không bị dính, dễ cuộn. Khi ăn để vài cọng ngò và hành khô xào vàng lên trên.

Nước mắm: Nước sôi + đường cát quậy tan đều để nguội.

Nước mắm + nước đường + giấm + một chút bột ngọt + chanh lấy múi tán nhuyễn nêm vừa ăn.

Ớt + tỏi: Bấm thật nhuyễn, gần ăn cho ớt tỏi vào nước mắm.

* Bánh ít Lá Gai

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg bột năng thứ tốt
- 15 cọng lá dứa
- 1 ống vani
- 50g mè trắng
- 300g đường cát trắng
- 1 xấp lá chuối hột
- Vài giọt màu xanh lá cây
- 1 trái dừa khô (hoặc 300g dừa nạo sẵn)
- 1 muỗng xúp bột năn cho vào nhân

II. CÁCH THỰC HIỆN

Muốn hoàn thành món bánh này, chúng ta phải làm hai món phụ: nhân bánh và vỏ bánh.

1. Nhân bánh

Dừa khô nạo lấy phần trắng.

Cho 300g đường vào soong, cho 3 muỗng xúp nước lạnh vào, quậy cho tan đường bắc lên bếp nấu độ 10 phút (nấu cho nước đường hơi keo lại) cho dừa nạo vào sên cho đến khi dừa khô dẻo là được. Rây bột năn vào, trộn đều, đợi bột năn chín nhắc xuống, cho vani vào, để nguội, vò viên bằng ngón tay cái.

2. Vỏ bánh

Lá dứa: Rửa sạch, cắt nhỏ đâm nát, vắt lấy độ 5 chén nước màu xanh.

Mè: Cho nước vào, đợi mè lắng cát, vớt mè ra rửa sạch, để ráo nước, rang mè hơi vàng.

Lá chuối: Phơi hơi héo dùng khuôn thiếc tròn đường kính 20 phân, in dấu vào miếng lá chuối, dùng kéo vanh tròn, lau sạch bụi, xếp lại làm đôi theo đường kính xong lấy ½ hình tròn, xếp làm ba, bẻ cạnh 1/3 cho ngược chiều nhau.

Lường cứ 1 chén bột thì 1 chén rưỡi nước lá dứa, cho hỗn hợp bột năng và nước lá dứa vào thau, quấy cho tan bột, dùng rây lọc lại cho kỹ, và cho vài giọt nước màu xanh lá cây vào.

- Cho bột này vào soong, bắc lên bếp quậy đều tay lúc đầu lửa hơi cao, khi bột bắt đầu đặc thì bớt lửa lại, khuấy nhanh tay cho bột chín đều.

Nhắc xuống, để bột hơi nguội, dùng tay bốc bột ra, nặn thành viên tròn bằng ngón chân cái, xong bóp mỏng ra, để nhân vào giữa, túm lại, cho phần láng lên mặt (phần giáp mí để xuống dưới lá) nhúng mặt bánh lên dĩa mè đã rang sẵn, cho bánh vào lá chuối đã bẻ hình sẵn, gói lại và bẻ dưới đáy cho có cạnh như bánh ít.

- Có thể để bánh này lên miếng lá chuối cắt hình tròn, lớn hơn cái bánh một chút hoặc cho lên miếng giấy kiếng trong bao lại cũng được.

Chú ý

Nếu muốn làm nhân đậu xanh thì cứ 300g đậu xanh đã nấu chín tán nhuyễn thì cho 300g đường, hòa chung đậu xanh nấu chín và đường, bắc lên bếp sên cho tới đặc, vò viên như nhân dừa.

Nếu ta có nồi tráng bánh như tráng bánh ướt thì khi hòa bột với nước lá dứa xong, ta không phải cho bột lên bếp khuấy. Trái lại ta cứ múc bột còn sống, đem tráng như lúc tráng bánh ướt (nồi tráng nhỏ, đường kính trung bình 15cm - 20cm). Khi bột chín, cho nhân vào giữa lớp bột đang tráng, lấp lại thành viên tròn, cho viên ấy vào giữa dĩa mè đã rang chín lăn đều cho mè dính đều mặt bánh, cho bánh này lên lá chuối cắt tùy thích.

* Bánh Khúc

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg đậu xanh
- 600g bột nếp (1 gói)
- 200g mỡ
- Dầu ăn, muối, tiêu
- 400g nước nấu sôi với ½ muỗng cà phê muối
- 2 cây xà lách lá dài
- ½ lít nếp nguyên hột
- 100g củ hành nhỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

Muốn hoàn thành món bánh này, chúng ta phải làm 2 món phụ: Nhân bánh và vỏ bánh.

1. Nhân bánh

- Đậu ngâm một đêm, đãi vỏ sạch, nấu chín, tán nhuyễn.

- Mỡ xắt hạt lựu, đem thắng mỡ cho mỡ chảy ra bớt, bỏ củ hành xắt lát mỏng cho vào cho thơm, xong bỏ đậu xanh nấu chín tán nhuyễn vào, nêm muối + tiêu cho vừa ăn.

Để nguội, vo viên tròn bằng ngón chân cái.

2. Vỏ bánh

Xà lách lặt rửa sạch, nấu thật mềm với chút nước, đâm nhuyễn.

Bột nếp giã nhuyễn, rây kỹ, trộn xà lách đâm nhuyễn vào, chế từ từ nước nóng có pha chút muối, nhồi đến khi bột vừa nắn là được (tương tự như bột bánh hoa hồng).

Nếp hột vo sạch, ngâm một đêm, đãi sạch để ráo nước.

Ngắt cục bột lớn hơn ngón chân cái một chút, nắn bột mỏng độ 3 ly, để nhân vào giữa, vo tròn cho đều, lăn nếp hột, đem hấp chín.

* Bánh Lá Chả Tôm

I. NGUYÊN LIỆU

- 500g bột gạo
- 150g bột năng
- 200g tôm thẻ
- 500g tôm đất

- 200g dầu ăn
- 2 muỗng cà phê muối
- 2 lít nước lã
- Lá chuối
- 2 hột vịt lạt
- Hành + tỏi + gia vị
- Chanh + ớt + nước mắm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị:

- Bột bánh: bột gạo + bột năn + muối + nước khuấy chung, lọc vào soong, cho dầu vào, bắc lên bếp, khuấy đặc, nhấc xuống.

- Tôm thẻ: hấp chín, lột vỏ, giã nhỏ, chà cho bông. Để vào chảo xào khô là được.

- Chả tôm: tôm đất, lột vỏ, chà muối, rửa sạch, lau khô, quết nhuyễn. Cho đầu hành lá + tỏi phi + lòng trắng hột vịt + tiêu + bột ngọt + đường + muối trộn đều, tất cả quyện vào nhau là được.

- Nước mắm: chanh vắt lấy nước, cho đường + nước nguội + nước mắm vừa ăn, để tỏi + ớt bằm nhỏ vào.

2. Chế biến:

- Hấp bánh: lấy miếng lá chuối lau sạch, múc một muỗng bột ém mỏng ra, để tôm chà bông vào gấp lại làm hai. Xếp bánh vào xửng, hấp độ 15 phút. Bánh trong là chín.

- Hấp chả: trải lá chuối lên mâm, thoa dầu, để tôm quết nhuyễn vào ém mỏng dày độ 2cm. Đem hấp, tôm chín, lấy ra phết lòng đỏ trứng lên đem hấp lại độ 5 phút. Lấy chả ra xắt miếng.

3. Cách dùng:

- Xếp bánh vào dĩa, để chả tôm lên, dùng với nước mắm chanh.

* Bánh Ếổ Mặn

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bột:
- 1/2kg gói bột gạo (300g)
- 4 chén nước cốt dừa
- 2 muỗng cà phê đường
- 2 muỗng xúp bột mì nổi
- 2 muỗng cà phê muối

B. Nhân:
- Củ sắn, cọng ngò
- 100g nạc dăm
- Vài tép tỏi, củ hành
- 100g tôm khô
- 2 muỗng xúp dầu ăn
- Tiêu, muối, bột ngọt
- Đường, nước mắm - 1 củ cà rốt, chanh, 1 trái dừa tươi, ớt.

II. CÁCH THỰC HIỆN

A. Bột bánh

Bột dâm nhuyễn múc bớt ra 2 muỗng xúp bột gạo, thay vào đấy 2 muỗng xúp bột mì, cho 2 muỗng cà phê muối và 2 muỗng cà phê đường vào, trộn đều. Cho từ từ nước cốt dừa vào, nhồi mạnh tay (cứ 1 chén bột thì 2 chén nước cốt dừa) xong lược lại bỏ cặn.

Vỉ thoa dầu, để vô xửng đã đổ nước, đợi nước sôi chế 1 lớp bột dầy độ 1cm, hấp chín đổ thêm 1 lớp khác lên trên (trước khi đổ lớp khác lên, ta nên

lấy tăm xăm nhiều chỗ để cho lớp bột mới dính vào lớp bột chín. Cứ đổ tiếp tục cho đến khi hết bột (mỗi lớp bột hấp độ 10 phút). Lớp cuối cùng để bột hơi chín thì cho nhân vào hấp đến khi chín bột, đem ra để thật nguội rồi hãy cắt ra từng miếng tùy ý. Bánh này ăn với nước mắm chanh, tỏi, ớt.

B. Nhân bánh

- Tôm khô rửa sạch để ráo nước.
- Thịt nạc xắt mỏng bằm nhỏ.
- Hành tỏi xắt mỏng bằm nhỏ.
- Củ sắn xắt nhỏ hạt lựu.

Bắc chảo cho nóng bỏ dầu vào, xong cho củ hành, tỏi bằm nhỏ vào, phi vàng, cho thịt và tôm khô vào, xào sơ rồi sau cùng cho củ sắn vào, nêm tiêu, muối, bột ngọt cho vừa ăn.

Khi củ sắn chín, nhắc xuống để ngò xắt nhỏ. Nhân này cho lên lớp bột hấp sau cùng.

Làm nước mắm như bài "Bột thịt nướng".

* Bánh Phồng Tôm

- Thời gian: 4 giờ - Lượng: 300g

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1,2kg tôm càng hoặc tôm lóng
- 50g bột năn
- 2 muỗng cà phê đường
- 100g củ riềng
- 1 muỗng cà phê mực nang
- 1 muỗng cà phê muối
- ½ muỗng cà phê thạch cao phi
- 2 miếng lá chuối hay 1 miếng nylon
- ½ muỗng cà phê bicarbonate de soude (thuốc tiêu mặn)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Riềng: Gọt vỏ, đâm nhỏ, vắt lấy 1 chén nước củ riềng.

Tôm: Lột vỏ, bỏ đầu, bóp muối rồi rửa nước vắt ráo.

- Rửa nước phèn rồi vắt ráo.
- Rửa trong nước củ riềng rồi vắt thật ráo.

2. Chế biến

- Dùng dao đập dẹp con tôm.
- Cho tôm vào cối giã nhuyễn.
- Tiếp tục cho lần lượt từng thứ vào giã đều lại: bột năn, bột nổi, mực nang, muối, đường phèn.
- Dùng lá chuối lau sạch hoặc bao nylon gói hỗn hợp tôm trên cho tròn và chắc.
- Hấp trong nước sôi độ ½ giờ là chín.

3. Hoàn tất

Xắt từng miếng tròn hay hình hoa lá. Phơi thật khô.

Khi dùng cho vào chảo dầu đun sôi với lửa vừa chiên vàng.

Yêu cầu: Bánh phải nở, xốp.

* Bánh Phồng Tôm Chay

- Thời gian thực hiện: 3 giờ
- Lượng: 300g

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g khoai tây - 50g củ hành tây
- 50g bột năn - 2 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê mực nang (miếng nang của con mực thường được dùng thay cho bột nổi)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai: rửa sạch, nấu chín rồi gọt vỏ, giã mịn.
- Củ hành: nấu chín sau khi xắt mỏng, giã nhỏ vắt lấy 2 muỗng canh nước.
- Mực nang: giã nhỏ, rây mịn

2. Chế biến

- Trộn mực nang vào khoai nhồi đều.
- Cho nước hành vào giã chung với khoai, rồi muối, đường.
- Nhồi khoai với bột thành khối dẻo.
- Giã lại khoảng 15 phút để bánh được xốp.
- Đem bột ra lăn tròn một khối.
- Cuộn tròn bằng bao nylon.
- Đem hấp chín.
- Để thật nguội, cắt từng lát mỏng dày 0,3cm.

3. Hoàn tất

- Xắt từng miếng tròn hình tam giác hay hình chữ nhật, xẻ giữa lộn thành hình cà vạt (cravatte).
- Phơi nắng cho thật khô.

Khi dùng thả từng cái vào chảo dầu chiên vàng nhớ xoay quanh bánh cho bánh nở đều.

* Bánh Xếp Dương Châu

I. NGUYÊN LIỆU

Nhân bánh:
- Thịt gà: 1 ức gà thái hạt lựu - 1 muỗng dầu mè
- Lạp xưởng: 1 chiếc thái hạt lựu - 1 muỗng dầu ăn
- Thịt heo: 150g thái hạt lựu - Củ năn : 100g thái hạt lựu
- Hành tây: 100g thái hạt lựu - Gừng: 1 củ giã nhỏ
- Rượu trắng: 1 muỗng cà phê cho gừng vào giã nhỏ
- Nấm đông cô: 10g ngâm nở thái hạt lựu

Bột bánh:
- Bột tán mì: 200g - Bột năn: 30g
- Nước sôi: 400g - Bột ngọt: 1 chút
- Muối: 1/3 muỗng cà phê - Dầu ăn: 1 muỗng xúp

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Nhân bánh

Bắc chảo nóng cho vào 1 muỗng dầu đập tỏi vào chiên vàng cho thơm, cho thịt gà + nước gừng vào xào, nêm tiêu, muối, bột ngọt cho vừa ăn. Sau cùng cho dầu mè vào và nhắc chảo xuống.

2. Bột bánh

Trộn 2 thứ bột lại, nước sôi + muối + bột ngọt được chế từ từ vào bột, nhồi cho quánh cho dầu ăn vào nhồi cho kỹ, chà qua chà lại nhiều lần lên bàn, sau cùng lăn tròn như khúc mía, cắt ra từng viên nhỏ, cán tròn, gói nhân vào giữa. Cần xoa bột tán mì cho khỏi dính tay.

Xửng hấp có thoa dầu cho khỏi dính bánh, rồi xếp bánh vào xửng. Nước đun thật sôi mới đặt xửng bánh lên hấp. Bánh chín xịt sơ qua nước lạnh rồi thoa dầu lên trên mặt bánh cho bóng.

* Bánh Tô Châu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g bột gạo - 100g thịt mỡ - 5g nấm mèo
- 300g đường cát - 100g dầu mè - dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mỡ xắt mỏng 5 ly, xắt lại hột lựu nhỏ.
- Mè rang chín.
- Nấm mèo ngâm nước, rửa sạch, xắt sợi nhỏ.

2. Cách khuấy bánh

Lường cứ 1 chén bột + ¾ chén đường + 2 chén nước lạnh. Đường + bột, cho nước vào nhồi cho tan đường, lọc lại cho kỹ.

Cho bột này vào soong, đặt lên bếp cho đến khi bột đặc, cho nấm mèo + mè + mỡ vào trộn đều.

Cho bột vào khuôn đã thoa ít dầu, đặt khuôn này vào xửng, hấp độ ½ giờ, bánh chín đem ra để nguội, trút bánh ra khỏi khuôn, cắt bánh ra từng miếng tùy thích.



3. CÁC MÓN BÁNH NƯỚNG

- Bánh ổ đậu xanh
- Bánh chuối nướng
- Bánh khoai mì nướng (cách 1)
- Bánh khoai mì nướng (cách 2)
- Bánh bò
- Bánh bông đá
- Bánh bông lan
- Bánh bông lan bơ
- Bánh bông lan mặn
- Bánh bông lan cuốn
- Bánh ngọt rắc mứt
- Bánh sữa nhân kem
- Bánh sữa nhân dăm bông
- Bánh gai, duông
- Bánh ngói
- Bánh dăm bào
- Bánh tắc nhân dừa
- Bánh tắc nhân dăm bông
- Bánh hoa mai
- Bánh hoa cúc
- Bánh trái chôm
- Bánh anh đào
- Bánh hạnh nhân
- Bánh hạnh nhân dừa
- Bánh khúc cây giáng sinh
- Nấm rơm
- Bánh ổ nấm
- Bánh bông lan yaourt
- Bánh bông lan hột điều
- Bánh ổ trứng chim
- Bánh carô
- Bánh bông lan vân thủy
- Bánh ổ nui
- Bánh ổ loa kèn
- Bánh loa kèn
- Bánh xoắn ốc nhân kem
- Bánh củ khoai tây
- Bánh sừng trâu
- Bánh cầu vồng
- Baba au Rhum
- Bánh quai vạt
- Bánh bía
- Bánh địa cầu tam sắc
- Bánh hoa hồng nướng xoắn ốc
- Bánh pâtés chauds
- Bánh bao nướng
- Bánh trung thu
- Bánh bắp
- Bánh bông lan cà rốt
- Bánh cam sôcôla
- Bánh trái mơ
- Bánh trái anh đào
- Bánh mì nhân thịt
- Bánh mì nướng lê và phô mai
- Bánh nướng xúc xích
- Bánh ổ nho và hạnh nhân
- Bánh ổ sôcôla
- Bánh phô mai
- Bánh ngày tình yêu
- Bánh tình yêu
- Bánh tắc sôcôla
- Kem bơ
- Bánh bông lan thơm
- Bánh ngàn hoa
- Bánh bông lan chanh sôcôla
- Bánh sâm banh
- Bánh đồng tiền
- Bánh gan
- Bánh biscuit
- Bánh mì xăn quých (sandwich)
- Các loại xăn quých
- Bánh mì ngọt
- Bánh mì nhân thịt
- Bánh sữa ổ
- Bánh sữa nhân kem mặt đường
- Bánh sữa rắc mặt đường
- Bánh men





Bánh bông cúc

Bánh tắc nhân jambon



Bánh ổ trứng chim





Bánh bông lan vân thủy



Bánh carô

Bánh hoa mai





Bánh cầu vồng

Bánh sừng trâu



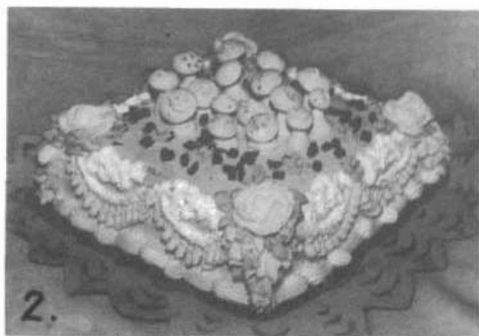
Bánh bông lan hạt điều



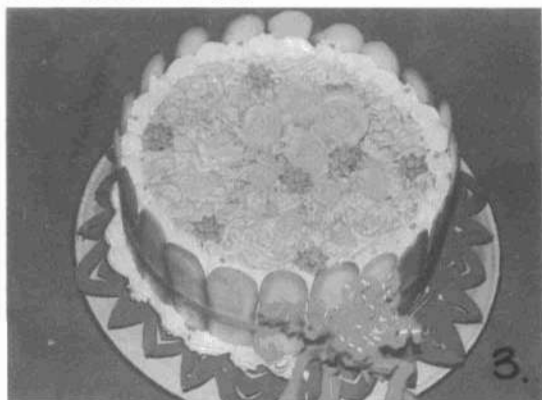
Bánh bông lan yaourt



Bánh hạnh nhân dừa



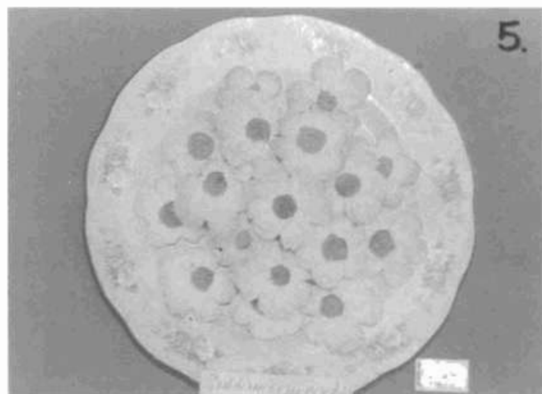
Bánh ổ nấm



Bánh ổ nui



Bánh bông lan cuốn



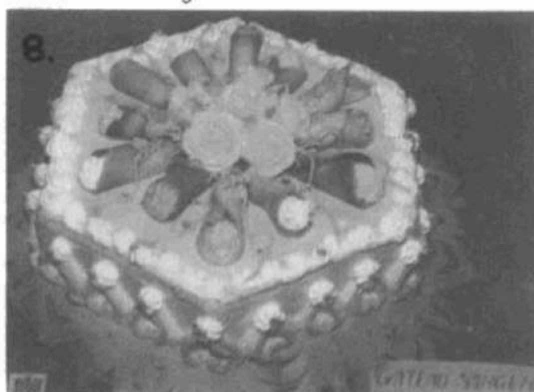
Bánh ngọt rắc mứt



Bánh bao nướng



Bánh trung thu nướng



Bánh ổ loa kèn

* Bánh Ổ Đậu Xanh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g đậu xanh
- 300g dừa khô mài sẵn
- 50g bột năn - vani
- 100g bột gạo
- 300g đường cát
- 2 muỗng xúp dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu xanh: ngâm mềm đãi sạch vỏ, nấu chín xay nhuyễn.

- Đường: cho vào soong, cho khoảng 5 muỗng xúp nước lã bắc lên bếp nấu đường tan và hơi rít đũa là được. Nhấc xuống để nguội không quậy.

- Dừa: cho nước vào lấy độ 250g nước cốt.

- Bột năn + bột gạo: trộn chung + nước dừa vào quậy tan, lọc lại.

- Hòa chung: nước đường + đậu xanh + hỗn hợp bột + vani trộn đều.

2. Nướng bánh

- Khuôn: thoa đều dầu hoặc bơ cho bột bánh vào, để khuôn bánh vào thùng nướng lửa trung bình.

- Bánh chín lấy ra để thật nguội, trút khỏi khuôn xắt ra từng miếng tùy thích.

* Nếu nướng bánh bằng soong gang gắp than để lên nắp soong, lửa dưới để thật ít để bánh không bị khét mặt dưới đáy bánh.

* Bánh Chuối Nướng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 nải chuối sứ độ 1kg
- 400g bánh mì lạt
- 50g sữa đặc
- 20 cọng lá dứa
- 300g dừa nạo sẵn
- 400g đường trắng
- 50g bơ + vani
- ½ muỗng cà phê muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Chuối: lột vỏ, nấu nước sôi luộc sơ để chuối không bị chát, vớt ra rửa sạch để ráo. Xắt thành khoanh tròn dày độ 5 ly - 1 phân, cho 50g đường vào trộn đều để 1 giờ cho chuối thấm đường.

- Dừa: vắt 50g nước cốt để riêng và 600g nước dão.

- Lá dứa: rửa sạch cắt khúc xay nhuyễn vắt lấy 50g nước.

- Bánh mì: xé nhỏ cho vào thau.

- Bột mì + đường + nước lá dứa + nước dão dừa + muối + vani quậy chung. Đường và bột tan hết, lược hỗn hợp vào thau bánh mì ngâm độ 10 phút.

- Khuôn: lót giấy, cho 1 muỗng xúp bơ vào thoa đều dưới đáy và xung quanh thành.

2. Nướng bánh

- Múc hỗn hợp bánh mì vào khuôn dày độ 2 phân. Khỏa cho bằng mặt, xếp lên một lớp chuối cho bít hết lớp bột.

- Hỗn hợp bánh mì còn lại cho sữa đặc vào trộn đều rồi múc tiếp tục vào khuôn phủ lớp chuối vừa xếp, nhúng lớp bột dày độ 1 phân. Kế đến là lớp chuối. Sau cùng cho số bột dư lên hết trên mặt và san cho bằng mặt.

- Nướng bánh: cho bánh vào thùng nướng để lửa trung bình độ 1 giờ, lấy bánh ra rưới nước dừa lên mặt cho bánh vào nướng tiếp. Mặt bánh vàng đều là chín. Lấy bánh ra rưới bơ còn lại lên mặt, để bánh nguội cho vào tủ lạnh, khi ăn lấy ra bánh sẽ chặt và thơm ngon hơn khi còn nóng.

* *Ghi chú:* bánh nướng càng lâu chuối càng đỏ và đẹp.

- Nếu không nướng thùng, đổ bánh vào nồi gang để than lên nắp nồi cho bánh vàng mặt.

- Lớp bánh mì đầu tiên không cho sữa để khi nướng bánh không bị khét và dễ gỡ giấy.

* Bánh Khoai Mì Nướng (cách 1)

+ Lượng bánh: 1 ổ đường kính 25cm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg khoai mì sống - 200g dừa nạo
- 300g đường cát - 2 quả trứng hoặc 200g đậu xanh
- 1 trái chanh lấy vỏ xanh (hoặc 1/8 muỗng cà phê vani)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai mì lột vỏ ngâm nước một đêm.
- Dừa vắt lấy ¼, ½ chén nước cốt.
- Khoai mì mài nhuyễn để vào rổ cho thoát nước vàng.
- Vỏ chanh mài nhuyễn.
- Trứng gà quậy tan đều (hoặc đậu xanh nấu tán mịn).

2. Nướng bánh

- Thoa dầu, lót khuôn bánh và lót giấy chung quanh.

- Cho trứng gà, đường, nước cốt dừa, vỏ chanh vào khoai mì trộn đều. Đổ hỗn hợp khoai mì vào khuôn, ém bằng mặt.

- Cho khuôn bánh vào lò nướng khoảng 30', bánh chín vàng đều (hoặc nướng bánh bằng nồi gang).

- Để bánh nguội trút ra dĩa.

* Bánh Khoai Mì Nướng (cách 2)

+ Lượng bánh: 1 ổ đường kính 25cm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg khoai mì sống - 250g đường cát
- 200g nước cốt dừa - 50g bơ hoặc dầu ăn
- 3 muỗng sữa đặc - vani

TRANG TRÍ BÁNH KEM



TRANG TRÍ BÁNH KEM







II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai mì: lột vỏ, rửa sạch mài nhuyễn, vắt ráo nước, cho vào thau khác cân lại độ 650g.
- Cho nước cốt dừa + đường + sữa hòa chung quậy tan.
- Khoai mì + hỗn hợp nước dừa hòa chung lại cho vani + ½ bơ trộn đều.
- Bơ còn lại thoa đều vào khuôn, đổ bột bánh vào.

2. Nướng bánh

- Để thùng nóng cho khuôn bánh vào nướng. Nếu nướng trực tiếp trên lò thì bớt lửa than dưới cho lên nắp nồi. Bánh chín vàng đều và dẻo là được.

3. Trình bày

- Bánh chín để nguội trút ra khỏi khuôn cắt thành miếng hình thoi xếp lên dĩa.

* Bánh Bò Nướng

+ Lượng bánh: 1 ổ đường kính 20cm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 150g bột gạo (1/4 gói)
- ½ muỗng xúp bột nổi
- 150g nước cốt dừa
- Dầu ăn thoa khuôn
- 150g nước dão dừa (độ hơn ½ chén)
- 200g đường cát
- 1 ống vani
- Giấy mỏng lót khuôn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Quậy bột

- Cho bột vào thau, chế nước dão dừa vào, dùng tay bóp bột thật nhuyễn, lấy rây lọc cho kỹ, cho bột nổi vào, trộn đều.

2. Nấu đường

- Cho đường vào soong, chế nước cốt dừa vào, bắc lên bếp nấu cho tan đường, nhắc xuống để đường hơi nguội, cho bột nổi và vani vào quậy đều.
- Cho hỗn hợp nước đường này vào thau bột, trộn đều, để độ 30 phút cho bột nổi dậy lên (bột sôi tim).

3. Nướng bánh

- Cắt giấy mỏng theo đáy nồi gang định nướng bánh (đường kính nồi độ 20cm).
- Cho nồi gang lên lửa than (nồi chưa lót giấy), khi nồi đã nóng, nhắc xuống và thoa dầu đều dưới đáy và chung quanh nồi.
- Bắc nồi lên lửa than trở lại, chờ đến khi nồi thật nóng, lấy cái rổ có lỗ nhỏ, để rổ lên miệng nồi gang, chế bột từ từ vào, nghe tiếng xèo xèo bánh mới có rễ tre. Tiếp tục chế đến hết bột.
- Đậy nắp nồi lại, cho lửa than lên nắp nồi, dưới để lửa ít kẻo đáy bánh bị khét.
- Nướng độ ½ giờ bánh chín, dùng tăm tre xăm vào bánh, thấy bột bánh không dính tăm là bánh đã chín. Bánh chín để nguội trút ra, gỡ bỏ giấy lót. Khi dùng xắt bánh ra từng miếng theo ý.

* Bánh Bông Đá

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 lòng trắng trứng gà
- 150g đường
- Dầu thoa vỉ
- 1 trái dừa khô
- 150g bột mì nổi (số 8)
- Vani - 150g đường

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Dừa nạo, phơi héo hoặc sấy khô.
- Lòng trắng trứng đánh nổi, cho đường vào từ từ, đánh thật nổi.
- Rây bột mì vào, kế tiếp cho dừa + vani vào.
- Thoa dầu vào vỉ nướng, múc từng muỗng xúp bột để lên vỉ, sửa bánh cho vun tròn.
- Để vỉ vào lò nướng, lửa vừa. Bánh chín là khi ruột bánh khô, thơm, giòn, xốp và trắng như bông tuyết.
- Bánh nguội để vào keo đậy kín.

+ *Lưu ý*

- Có thể thay hai lòng trắng bằng 1 quả trứng, bánh sẽ ngon hơn nhưng bánh không được trắng và dễ mềm.
- Bánh này không để lâu được vì còn nước cốt dừa. Muốn bánh để lâu được, phải vắt hết nước cốt dừa ra rồi đun xác dừa phơi khô, tuy nhiên, trường hợp này bánh sẽ không được béo.

* Bánh Bông Lan

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 trứng gà
- 180g đường
- 180g bột mì
- 1 gói vani (độ 1/8 muỗng cà phê)
- Dầu thoa khuôn
- Khuôn bánh

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Cho trứng gà vào chậu đánh hơi nổi, cho từ từ đường vào tiếp tục đánh thật nổi đặc.
- Rây bột mì + vani vào chậu trứng, xới đều.
- Dùng giấy lót khuôn, thoa dầu vào.
- Múc bột đổ vào 2/3 khuôn.
- Đem nướng trong thùng đã được đặt nóng trước 10 phút.

+ Có thể rắc nho hoặc mứt xanh đỏ lên trên mặt bánh.

+ Muốn làm bánh sinh nhật thì làm thêm kem bơ và trang hoàng lên bánh theo ý thích.

- Thành bánh có thể trét một lớp kem bơ rồi đắp đậu phộng rang vàng đâm nhỏ bên ngoài.

(Có thể thay đậu phộng bằng hạt điều xắt lát mỏng sau khi để vào tủ lạnh cho dịu, dễ xắt).

* Bánh Bông Lan Bơ (plum cake)

Lượng bánh: 2 khuôn bánh 2 tấc

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 hột gà - 200g bơ lạt
- 200g bột mì - 50g nho khô
- 50g mứt đu đủ xanh đỏ
- 1 muỗng xúp rượu Rhum
- 200g đường xay
- 1 muỗng cà phê bột nổi
- 50g mứt chùm ruột
- 50g nho khô

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nho khô: ngâm rượu Rhum độ 15 phút.
- Mứt chùm ruột cắt bỏ hột.
- Mứt đu đủ: xắt hột lựu.
- Khuôn lót giấy thoa dầu.
- Bột bánh: bơ cho vào thau dùng máy đánh cho nổi, rắc đường vào từ từ, vừa rắc đường vừa múc hột gà vào đánh cho bơ nổi xốp và đặc. Rây bột mì + bột nổi + nước rượu Rhum ngâm nho xới đều.

2. Nướng bánh

- Nho + chùm ruột + mứt xanh đỏ trộn chung rây vào chút bột mì trộn đều.
- Múc bột vào độ ½ khuôn, rải một lớp nho mứt, múc thêm bột lên độ 2/3 khuôn phủ hết lớp mứt.
- Để thùng nóng cho bánh vào nướng, bánh gần chín bắt đầu khô mặt, lấy ra dùng dao rạch một đường giữa mặt bánh rải thêm nho và mứt. Đưa bánh vào lò nướng tiếp đến khi chín, dùng tăm xăm không dính tăm là được.

3. Trình bày

- Bánh chín lấy ra gỡ giấy xắt từng miếng xếp lên dĩa hoặc cắt giấy tua bọc lại giống nguyên khuôn. Bánh này nhìn đẹp và ăn ngon.

* Bánh Bông Lan Mặn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 hột gà
- 150g đường xay
- 1 chiếc lạp xưởng
- Tiêu - bột ngọt
- 180g bột mì số 8
- 100g tôm khô
- 1 củ tỏi - ngò
- Dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tôm khô: ngâm nước mềm, giã nhỏ xào sơ nêm bột ngọt + tiêu nhấc xuống.
- Lạp xưởng: luộc chín chiên sơ ½ xắt sợi, ½ xắt khoanh.
- Khuôn: lót giấy thoa dầu.
- Bánh bông lan: hột gà tách lòng trắng và lòng đỏ riêng, đánh lòng trắng trước hơi nổi rắc đường vào từ từ, độ 2/3 đường cho lòng đỏ + 1/3 đường còn lại. Tiếp tục đánh cho trứng nổi đặc. Rây bột mì xới đều.

2. Nướng bánh

- Cho bột bánh vào độ 2/3 phần, rải ½ tôm lạp xưởng xắt sợi lên mặt. Đổ phần bột còn lại cho phủ mặt nhân.

- Đặt thùng nóng cho bánh vào nướng, bánh hơi khô mặt lấy ra rải tôm còn lại và xếp lạp xưởng lên. Đưa bánh vào lò nướng tiếp cho bánh chín. Dùng tăm xăm không dính tăm là được. Lấy ra để nguội.

3. Trình bày

- Bánh nguội trút bánh ra dĩa. Rải thêm ngò lên mặt, khi ăn xắt thành từng miếng tùy ý.

* Bánh Bông Lan Cuốn

Hoàn tất: ổ dài 3 tấc

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 hột gà + 2 lòng đỏ
- 150g đường xay
- 100g bột mì số 8
- 50g bột tán mì
- 200g mứt thơm
- 1 thước vải mùng
- 1 khuôn thiếc dài 35cm, rộng 30cm
- Vani - 2 muỗng cà phê rượu Rhum

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khuôn: Lót giấy mặt đáy và chung quanh thành thoa dầu sẵn.
- Khăn mùng: Nhúng nước vắt ráo.
- Bột mì + bột tán mì + vani: Trộn chung.
- Hột gà: Tách lòng trắng và lòng đỏ để riêng, đánh lòng trắng hơi nổi, rắc đường vào từ từ - độ 2/3 đường cho lòng đỏ vào + 1/3 còn lại tiếp tục đánh cho hỗn hợp trứng đường nổi đặc.
- Rây bột vào hỗn hợp hột gà xới đều. Đổ bột bánh vào khuôn đem nướng.

2. Nướng bánh và cuốn bánh

- Thùng nướng bánh để thật nóng. Cho khuôn bánh vào nướng với độ lửa nóng (khoảng 160°C) bánh chín vàng mặt lấy ra.

- Khăn mùng để hơi ấm phủ lên mặt bánh, lật úp khuôn bánh xuống bàn, lấy khuôn ra và gỡ giấy lót. Cuộn bánh liền trong lúc còn nóng. Vừa cuộn vừa gỡ khăn ra. Sau khi cuộn để vải mùng đậy lại độ 5 phút. Để bánh xếp nếp được đẹp.

3. Trình bày

Bánh nguội mở bánh ra rưới rượu Rhum pha với chút đường, trét mứt thơm vào giữa rồi cuộn trở lại. Xắt ra từng miếng xếp ra dĩa.

- Nếu làm Bûche-Noel thì trang hoàng kem tùy thích.



* Bánh Ngọt Rắc Mứt

- Hoàn tất: 400g

I. NGUYÊN LIỆU:

- 250g bột mì số 8
- 150g bơ ngon
- Vani - dầu + bột rắc vỉ
- 150g đường xay - Hột gà
- 100g mứt chùm ruột
- Đuôi hoa mai để nặn bánh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vỉ nướng thoa dầu và rắc bột.

- Chùm ruột: cắt bỏ hột hoặc dùng nho thì ngâm với chút rượu Rhum cho nho nở tròn và thơm.

- Quậy bột bánh: bơ cho vào thau lấy cây dầm quậy cho bơ tan, rắc đường + trứng múc vào từ từ. Quậy đến khi đường tan hết là được. Rây bột + vani vào trộn đều.

2. Nặn bánh và nướng bánh

+ *Nặn bánh*: Múc bột bánh vào túi nylon để đuôi bông mai hoặc răng cưa nặn bánh lên vỉ. Xếp chùm ruột hoặc nho vào giữa bánh.

+ *Nướng bánh:* Đặt thùng nướng lên bếp độ 10 phút trước cho thùng nóng được đều. Đưa vỉ bánh vào lò nướng để lửa yếu, bánh hơi vàng phía dưới đưa bánh lên ngăn trên. Bánh vàng đều là chín, khi bẻ bánh ra bên trong không bị ướt là được. Lấy bánh ra để nguội xếp vô keo.

* Bánh Sữa Nhân Kem (choux à la crème)

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bột vỏ:
- 120g bột mì
- 90g bơ (có thể thay mỡ hay dầu)
- 4 quả trứng gà
- ½ lít nước (một chén)
- ¼ muỗng cà phê muối

B. Nhân kem:
- 60g đường cát
- 40g bột mì
- 1 quả trứng gà
- 1 muỗng xúp sữa đặc
- 1 chén nước
- 1 gói vani

II. CÁCH THỰC HIỆN

A. Bột vỏ

Bơ, muối, nước để vào soong, đặt lên bếp nấu sôi, đem xuống đổ bột mì đã rây sẵn vào quậy đều, quậy liền tay cho đến khi bột không còn dính đáy soong.

- Đập 1 hột gà cho vào soong bột quậy đều trong 5 phút, đập trứng khác vào, tiếp tục làm như trên cho đến khi hết trứng.

- Để bột bánh vào túi vải, dưới có sẵn đuôi nặn đầu tròn, nặn bột lên vỉ theo hình xoắn ốc, trên mặt có thoa lòng đỏ trứng. Đem nướng lửa vừa.

B. Nhân kem

- Trứng gà và đường cho vào tô, quậy đều, xong rây bột mì vào từ từ, quậy cho tan đều.

- Nước pha với sữa đặc cho vào tô trứng + đường + bột.

+ Đặt hỗn hợp trên lên bếp và quậy đều tay cho đến khi đặc sệt lại. Nhắc xuống, cho vani, bơ hay rượu Rhum vào tùy ý thích, để nguội.

C. Cho nhân vào vỏ bánh

- Khi bánh và nhân cùng nguội, lấy kéo cắt 1 khoảng chừng 3cm ở bên hông vỏ bánh rồi dùng muỗng múc nhân vào giữa bánh (hoặc cho nhân vào đuôi nặn vô ruột bánh).

* Bánh Sữa Nhân Dăm Bông (petits choux au jambon)

Hoàn tất: 25 bánh

I. NGUYÊN LIỆU

Vỏ bánh + Nhân bánh

- 180g bột mì số 8
- 300g nước lã
- 25 khuôn giấy số 8
- 100g thịt gà
- 50g bơ frais
- Hành + tỏi + bột ngọt
- 1/3 muỗng cà phê muối
- 250g hột gà
- 120g dầu ăn
- 200g jambon
- 500g sữa tươi
- 50g bột mì số 8
- Tiêu, muối, đường
- 1/3 muỗng cà phê bột nổi Ancel

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

- Bột mì: rây sẵn để vào dĩa.

- Nước + dầu + muối: để chung trong soong bắc lên bếp nấu thật sôi, đổ bột vào quậy mạnh tay, bột không dính soong nhắc xuống, để bột nguội bớt, cho một trứng gà, quậy cho trứng quyện vào bột, độ 5 phút cho thêm một trứng và tiếp tục đến hết. Cho bột nổi vào trộn đều.

B. Nhân bánh

- Jambon: xắt hột lựu nhỏ.
- Thịt gà: xắt hột lựu xào sơ hoặc rôti xé sợi.
- Hành tỏi: băm nhỏ.
- Bột mì: để vào thố chế từ từ sữa tươi vào quậy tan. Lọc vào soong, bắc lên bếp khuấy chín nhắc xuống.

Xào nhân: bắc chảo nóng, cho bơ + hành tỏi phi vàng, kế cho jambon xào sơ + thịt gà nêm tiêu + bột ngọt + muối vừa ăn nhắc xuống. Cho vào sữa trộn đều để nguội.

2. Nướng bánh

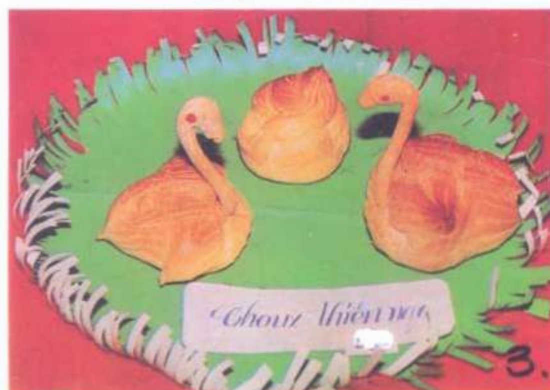
- Vỉ nướng thoa dầu và rắc một lớp bột mỏng.
- Bột bánh cho vào bao nylon để đuôi thiếc tròn đường kính 1cm nặn bánh lên vỉ theo hình xoắn ốc.
- Đặt thùng nóng trước độ 10 phút đưa vỉ bánh vào nướng.
- Bánh nở và vàng đều, vỏ bánh cứng là chín, lấy bánh ra để nguội.



Bánh pâté chaud



Bánh địa cầu tam sắc



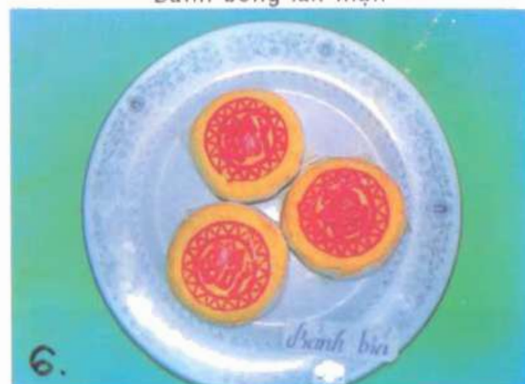
Bánh sữa nhân kem



Bánh bông lan mặn



Bánh hoa hồng nướng xoắn ốc



Bánh bia



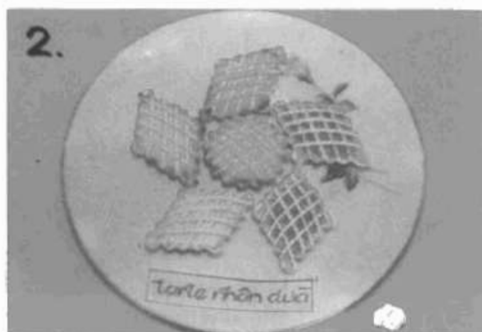
Bánh gai, đuống

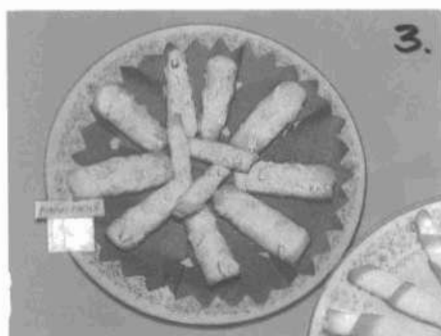


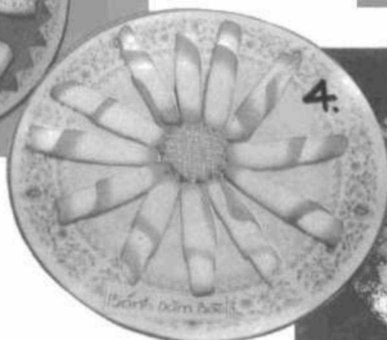
Bánh bông lan bơ

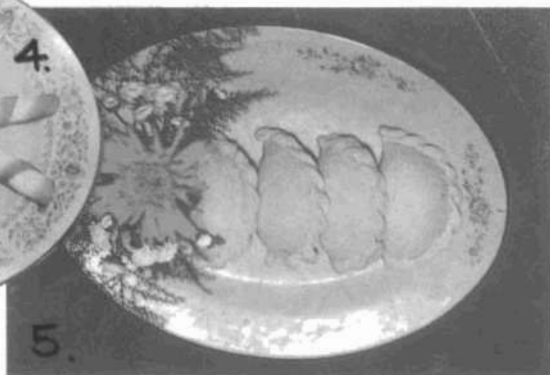


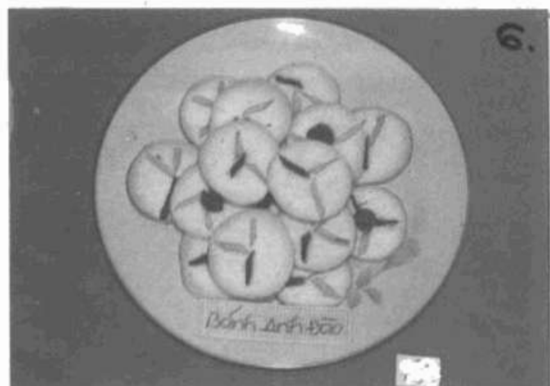
1. Bánh trái chôm
2. Bánh tarte nhân dừa
3. Bánh ngói
4. Bánh dăm bào
5. Bánh quai vạt

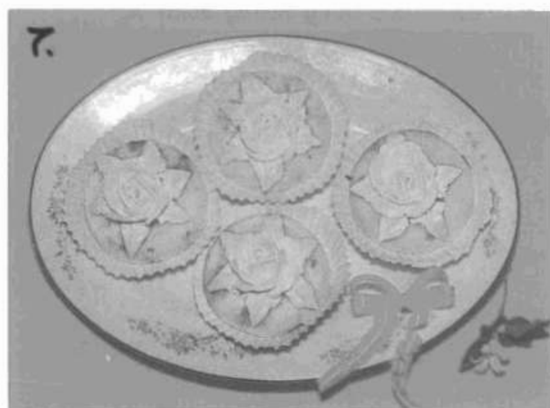












6. Bánh anh đào
7. Bánh baba au Rhum

3. Trình bày

- Bánh chín khi gần ăn lấy kéo cắt ngang hông cho nhân vào giữa, xếp bánh lên khuôn giấy.

* Bánh Gai, Đuông

Hoàn tất: 600g

I. NGUYÊN LIỆU:

- 250g bột năn
- 50g sữa đặc - 70g bơ lạt
- Vani - 200g bột mì
- 150g nước cốt dừa
- 200g đường xay
- 2 hột vịt luộc chín
- ½ viên Alka giã nhuyễn
- ½ muỗng cà phê bột nổi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hột vịt: luộc chín lấy lòng đỏ cà nhuyễn qua rây.

- Trộn bột: bột mì + bột năn + đường + vani + Alka + bột nổi. Trộn đều, cho lòng đỏ vào, dùng lòng bàn tay cà cho mịn. Tiếp tục cho bơ + sữa, sau cùng rưới nước dừa vào từ từ nhồi đều. Đậy bột lại ủ từ 3 - 4 giờ.

- Vỉ nướng: thoa dầu và rắc bột sẵn.

2. Nặn bánh và nướng

- Nếu nặn con đuông: Ngắt một miếng bột khoảng bằng đầu ngón tay cái. Ém mỏng lên răng của cây lược, rồi cuộn lại bẻ cong 2 đầu để lên vỉ nướng.

- Nếu làm bánh gai: cho vào khuôn rồi quay thành từng sợi lên vỉ nướng. Sau đó cắt từng khúc dài ngắn tùy ý.

- Thùng nướng để nóng sẵn cho bánh vào nướng. Để lửa trung bình. Bánh nở vàng đều là chín. Lấy bánh ra để nguội xếp vào keo đậy kín cho bánh khỏi mềm.

Ghi chú

- Khi lấy bột ra nướng nếu thấy bị gãy gai, do bột hơi nhão, rây thêm chút bột năng.

* Bánh Ngói

+ Hoàn tất: 36 cái

I. NGUYÊN LIỆU:

- 250g đường xay
- 125g bơ
- 1 ống vani
- 4 lòng trắng hột gà
- 125g bột mì số 8
- 100g đậu phộng hay hạt điều
- 2 muỗng xúp dầu ăn thoa vỉ
- 2 muỗng xúp bột rắc vỉ
- 1 cây cọ (vẽ) loại lớn hay bông gòn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vỉ nướng: thoa dầu rây lớp bột mỏng.

- Đậu phộng: rang vàng bóc vỏ tách đôi, giã hơi nát.

- Hạt điều: tách đôi thái mỏng (muốn thái mỏng dễ nên búng sơ nước lã cho hột điều mềm dễ xắt).

2. Chế biến

- Cho bơ vào thau, dùng cây dầm hoặc đũa bếp to quậy cho tan nhuyễn bơ (quậy 1 chiều).

- Cho từ từ đường vào bơ, tiếp tục quậy cho tan đường.

- Cho từ từ lòng trắng hột gà vào thau bơ + đường tiếp tục quậy đều, quậy cho tan đường hết là được. Rây bột mì + vani vào xới đều nhẹ tay.

* *Nướng vỉ*

Dùng muỗng múc độ ½ muỗng cà phê bột bánh để xuống vỉ đã rắc dầu thoa bột, lật ngược cái muỗng lại tráng bột bánh tròn ra dày độ 1 ly, ngang 6 - 7cm (tráng như tráng bánh cuốn). Xếp hột điều hay đậu phộng lên, cho bánh vào thùng nướng lửa trung bình. Bánh chín vàng (10 - 15 phút) lấy từng cái ra (dùng sạn) vít bánh gác lên cây cán bột, dùng tay uốn cái bánh vòng tròn theo ống cán để có hình dáng như miếng ngói (bề có hột điều xoay ra ngoài). Bánh nguội cho vào keo đậy kín.

* *Kỹ thuật*

- Lấy từng cái bánh, cuốn tay, lấy ra trước bánh nguội cứng rất khó cuốn.

* Bánh Dăm Bào

Lượng bánh: 200g

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 lòng trắng trứng gà - 60g bột mì
- 60g đường xay - 35g bơ - 30g sữa tươi - Vani

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Vỉ nướng thoa dầu hoặc rắc bột sắn.

2. Lòng trắng trứng gà đánh nổi cho đường vào từ từ đánh cho tan đường, cho bơ vào đánh cho đều, rây bột mì và vani vào xới đều. Sau cùng cho sữa tươi vào.

3. Nặn bánh và nướng.

Cho hỗn hợp bột vào túi nylon để đuôi thiếc tròn nặn bánh lên vỉ dài 20cm ngang 1cm, đập vỉ nướng xuống bàn cho bột hơi dài ra và sau đó cho vào thùng nướng, lửa vừa.

Bánh chín vàng, để bánh trong lò lấy ra từng cái, đặt bánh xuống bàn lấy đũa cuốn liền trong lúc còn nóng.

Chú ý

Khi cuốn, để bề mặt bánh úp xuống, rồi dùng đũa cuốn xéo, cuốn nhanh tay. Không để bề dày quá vàng. Khi nướng vỉ khác phải xối nước lạnh ở bề lưng vỉ để nguội vỉ, nếu không bột sẽ bị chảy.

* Bánh Tắc Nhân Dừa

Hoàn tất: 25 bánh

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:
- 250g bột mì số 8 - 125g bơ lạt
- ¼ muỗng cà phê muối
- 1 lòng đỏ hột gà - 1 muỗng xúp đường xay

B. Nhân bánh:
- 400g dừa nạo trắng - 200g nước lã
- 300g đường cát trắng - 50g bột bánh déo - Vani

C. Thoa mặt:
- 2 lòng đỏ trứng vịt - 2 muỗng nước lạnh
- 2 muỗng cà phê dầu

D. Dây vắt mặt bánh:
- 100g bột mì - 50g nước lã
- 50g bột của vỏ bánh

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

Rây bột mì vào mâm, cho muối + đường + bơ + hột gà nhồi đều. Nếu thấy bột khô, rưới thêm chút nước lạnh, khi bột vừa cán là được. Nhồi cho bột mịn, đậy bột ủ 30 phút.

B. Nhân bánh

Đường + nước lã cho vào soong bắc lên bếp nấu sôi, đường cạn hơi rít đũa là được, cho dừa vào đảo đều độ 5 phút. Nhấc xuống, để dừa gần nguội cho bột bánh dẻo + vani trộn đều.

C. Thoa mặt

Lòng đỏ hột vịt + nước + dầu quậy chung cho đều.

D. Dây vắt mặt bánh

Lấy bột của vỏ bánh một miếng độ 50g, 100g bột mì rưới từ từ nước vào nhồi chung cho mịn.

2. Nướng bánh

Ngắt một phần bột vỏ (tùy theo khuôn lớn nhỏ) cán hơi mỏng. Cho vào khuôn bánh tarte ém cho lên đều tới mí khuôn, ngắt bỏ bớt bột thừa.

- Múc nhân để vào khuôn bánh, đổ nhân hơi cao hơn vành khuôn, lấy tay ém cho mịn mặt nhân.

- Bột dây rán cán mỏng độ 2mm. Dùng nhíp bánh xe cắt thành sợi ngang độ 5mm. Vắt dây này lên mặt bánh thành những ô chéo hình thoi.

- Phết trứng lên những dây đã bắt bằng cọ cho được đều. Thùng nướng để nóng trước 10 phút, cho bánh vào nướng, bánh vàng đều là được.

3. Trình bày

Bánh chín lấy ra để nguội, gỡ bánh ra khỏi khuôn. Cho bánh vào khuôn giấy. Xếp ra dĩa có lót giấy cắt hoa.

* Bánh Tắc Nhân Dăm Bông

Hoàn tất: 30 bánh

I. NGUYÊN LIỆU:

A. Vỏ bánh:	- 250g bột mì số 8	- 80g bơ lạt
	- 1 muỗng xúp đường	- 1 lòng đỏ hột gà
	- 90g nước lã	- 1/3 muỗng cà phê muối
B. Nhân bánh:		
a. Bột vỏ:	- 125g bột mì số 8	- 80g dầu ăn
	- 200g nước lã	- ¼ muỗng cà phê muối
	- 3 hột gà	- ½ muỗng cà phê bột nổi
b. Xốt sữa tươi:	- 300g sữa tươi	- 70g bột mì - 200g thịt gà
	- 100g jambon	- Tỏi - bột ngọt - tiêu - muối
c. Thoa mặt:	- 1 lòng đỏ hột vịt	- 1 muỗng cà phê dầu ăn
	- 30 khuôn giấy số 8	- 1 muỗng cà phê nước lã

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh:

- Rây bột mì vào mâm, cho muối + đường + bơ + hột gà nhồi cho đều, rưới nước lã vào từ từ, bột vừa cán là được. Dùng lòng tay chà cho mịn, lấy vải đậy lại ủ bột 30 phút.

B. Nhân bánh

a. Bột vỏ

- Bột này là vỏ của bánh choux à la Creme. Xem cách làm của bài bánh này. Bánh này sau khi nướng nổi phồng lên nhờ phần bột.

b. Xốt sữa tươi

- Sữa tươi chế từ từ vào bột, quậy tan, lược lại vào soong bắc lên bếp khuấy cho đặc lại. Nhắc xuống.

- Jambon: xắt hột lựu nhỏ.

- Thịt gà: bằm nhỏ xào tỏi cho thơm + bột ngọt + tiêu + muối xào cho săn gà lại, đổ jambon vào trộn đều nhắc xuống.

- Trộn chung: vỏ bánh choux + sữa tươi + jambon + thịt gà trộn đều. Tất cả phần này là nhân của bánh.

c. Thoa mặt

- Lòng đỏ hột vịt + dầu ăn + sữa tươi quậy chung cho đều.

2. Nướng bánh

- Ngắt một phần bột vỏ độ bằng trái chanh nhỏ. Cán mỏng độ 2 ly, cho vào khuôn tarte ấn quanh vành, bỏ bớt bột thừa.

- Múc hỗn hợp nhân vào, cao hơn vành khuôn, tay thoa dầu vuốt nhân cho láng mặt.

- Dùng cọ phết trứng lên mặt bánh, xếp lên vỉ thùng.

- Thùng nướng để nóng trước độ 10 phút. Cho bánh vào nướng, bánh nổi cao và vàng mặt là chín. Lấy bánh ra khỏi thùng.

3. Trình bày

- Bánh chín lấy ra để bánh nguội, gỡ khỏi khuôn, xếp lên khuôn giấy, để vào dĩa lót giấy hoa.

* Bánh Hoa Mai

I. NGUYÊN LIỆU:

A. Cánh hoa:
- 2 lòng đỏ hột vịt luộc chín - 230g bột mì số 8
- 100g đường xay - ½ muỗng cà phê bột nổi Ancel
- ¼ muỗng cà phê vani
- ½ muỗng thuốc tiêu mặn
- 150g dầu ăn (9 - 10 muỗng) - Một chút màu vàng
- Giấy trắng cắt vuông cạnh độ 6cm

B. Dây ràng cánh hoa:
- 130g bột mì số 8 - 4 muỗng xúp dầu ăn
- 4 muỗng xúp nước cốt dừa
- Thoa mặt 1 lòng đỏ hột vịt + 1 muỗng cà phê dầu ăn + 1 muỗng cà phê sữa tươi hoặc nước lã quậy tan, đều.
- Nhíp bánh xe, cành mai, dây ruban đỏ.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Cánh hoa

- Hột vịt: Luộc chín, lấy lòng đỏ mài nhuyễn.

- Bột mì: Rây xuống bàn, khoét một lỗ ở giữa, cho vào: lòng đỏ hột gà + đường xay + bột nổi Ancel + vani + thuốc tiêu mặn, trộn đều rưới dầu vào từ từ, pha thêm chút màu vàng, bột vừa nắn là được, ủ độ ½ giờ (dùng khăn khô đậy lại).

B. Dây ràng cánh hoa (bột vỏ)

- Hòa chung nước cốt dừa và dầu, quậy cho đều.

- Bột rây xuống bàn, khoét một lỗ ở giữa, rưới từ từ hỗn hợp nước cốt dừa vào, trộn đều, bột dẻo vừa cán là được (nếu khô rưới thêm) cán bột ra dầy độ 2 ly, lấy nhíp bánh xe cắt từng sợi bề ngang khoảng 5 ly - 7 ly.

2. Bắt bánh và nướng

A. Bắt bánh: Ngắt cục bột nhỏ (ngắt bột của cánh hoa, ngắn hơn đầu ngón tay trỏ một chút) vò tròn ở 1 đầu, đầu kia vò cho nhọn dài độ 1,5cm - 2cm (vò giống như giọt nước rơi) mỗi hoa mai vò 5 tai, lấy dây vừa cắt bao từng tai bông lại, khởi đầu của sợi dây để tận ngay tâm hoa mai, sau đó để vòng kéo qua cánh mai 1 vòng qua cánh, 1 vòng qua tâm, khoảng trống của cánh hoa còn lại cũng vòng dây cho 5 tai hoa được chắc. Sau cùng lấy chút bột của dây, vo tròn bằng hạt đậu, để vào tâm làm nhụy hoa.

B. Nướng bánh: Cho bánh lên giấy, xếp bánh vào vỉ, đem nướng lửa trung bình. Bánh nướng chín dùng cọ phết hỗn hợp lòng đỏ hột vịt + dầu ăn + sữa tươi lên mặt bánh, cho bánh vào lò nướng tiếp, bánh chín vàng đều là được.

3. Trình bày

Xếp cành lá mai, đặt hoa mai rải rác lên cành, dưới gốc mai thắt dây nơ đỏ.

Kỹ thuật: Để bánh chín vàng hãy lấy bánh ra, lấy bánh ra lúc còn trắng bánh dễ bị xẹp.

* Bánh Hoa Cúc

Hoàn tất: 25 bánh

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:	- 15g đường xay - màu vàng	- 300g bột mì số 8
	- 1/3 muỗng cà phê muối	- 8 muỗng xúp dầu ăn
	- 8 muỗng xúp nước cốt dừa	
B. Nhân bánh:	- 100g đậu xanh - 100g mứt hạt sen - 100g đường	
	- 1 muỗng xúp bột bánh dẻo	- Kéo mũi cong - vani

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

- Dầu ăn + nước cốt dừa (có thể thay bằng nước lã) + màu vàng hòa chung.

- Bột mì rây vào thau cho muối + đường trộn đều rưới hỗn hợp trên vào nhồi, bột vừa nắn là được. Nhồi cho bột mịn, nếu khô có thể rưới thêm nước dừa + dầu, đừng nhão quá bánh sẽ bị rũ cánh. Đậy bột lại ủ nửa giờ. Chia làm 25 phần.

B. Nhân bánh

- Mứt hạt sen: xắt hột lựu thật nhỏ.
- Đậu xanh: ngâm nước, đãi sạch vỏ, nấu chín xay nhuyễn.
- Sên đậu: cho đậu + đường bắc lên bếp sên gần đặc cho hạt sen vào sên cho đặc nhấc xuống, cho bột bánh dẻo + vani trộn đều. Chia ra làm 25 phần.

2. Cắt bánh và nướng bánh

** Cắt bánh*

Lấy một phần vỏ bao nhân lại cắt cánh cho ra giống hoa cúc cắt từ dưới lên, hàng trên xen kẽ hàng dưới cho đến hết.

** Nướng bánh*

Cho bánh lên giấy để vào vỉ nướng lửa trung bình.

* Bánh Trái Chôm

Lượng bánh: 25 trái

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:	- 4 lòng đỏ hột gà	- 70g đường xay
	- 30g bột năn	- 170g bột mì số 8
	- Vani, kéo mũi cong	- Màu hồng, xanh, vàng
B. Nhân bánh:	- 100g đậu xanh	- 100g đường cát - 100g hạt sen
	- Vani	- 1 muỗng xúp bột bánh dẻo






Best Wishes
Susan



C. Thoa mặt: - 2 lòng đỏ hột gà + 2 muỗng cà phê dầu ăn + 2 muỗng cà phê nước lã hòa chung, quậy cho đều, chia làm 3 phần.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lòng đỏ hột gà: đánh cho nổi, cho đường vào từ từ đánh cho hơi nổi độ 15 phút.
- Bột mì + bột năn trộn chung + vani. Rưới hột gà vừa đánh khi nãy vô từ từ, nhồi bột cho dẻo mịn vừa nắn là được, nếu nhão cho chút bột mì khô.
- Nhân: đậu xanh ngâm nước đãi vỏ, nấu chín tán nhuyễn cho đường vào bắt lên bếp sên gần đặc cho hạt sen xắt hạt lựu vào trộn đều nhấc xuống, rây bột bánh dẻo + vani trộn đều, chia làm 25 phần.

2. Chế biến

Lấy một phần bột cho nhân vào bọc lại, dùng kéo cắt gai, cho bánh vào thùng nướng, bánh chín lấy ra thoa màu lên đem nướng trở lại 5 phút nữa (lửa than trên cho bánh được ráo).

Cách pha màu phết lên bánh:

- 1 chén cho vài giọt màu hồng phết ở giữa.
- 1 chén cho vài giọt màu xanh phết ở cuống.
- 1 chén cho vài giọt màu xanh thêm màu vàng.

3. Kỹ thuật

Bánh nặn hình hơi dài bánh mới đẹp.

- Dùng kéo cắt đều, đậu xanh phải sên kỹ từ từ khi ráo bánh mới không bị nứt.
- Lửa đừng to quá bánh dễ bị bể theo đường nhấp kéo.
- Bánh xốp giòn thơm.

* Bánh Anh Đào (palet de dame)

Hoàn tất: 300g

I. NGUYÊN LIỆU:

- 125g bơ frais - 125g đường xay
- 150g bột mì - Vani - 2 hột gà
- 100g nho khô hoặc 50g mứt đu đủ xanh đỏ hoặc 100g chùm ruột
- Đuôi thiếc tròn 1cm - 1 muỗng xúp rượu Rhum
- Bao nylon

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nho: Ngâm rượu Rhum + chút đường cho thơm, nếu dùng mứt đu đủ thì xắt hình hoa lá tùy thích; nếu mứt chùm ruột thì bỏ hột.
- Vỉ nướng: Thoa dầu và rắc một lớp bột mỏng.
- Bơ: Cho vào thau dùng cây đẩm quậy tan. Rắc đường vào từ từ quậy đều. Hết đường múc hột gà cho vào và tiếp tục quậy thấy đường tan hết là được.
- Rây bột + vani vào hỗn hợp trên xới đều.

2. Nặn bánh và nướng

- Nặn bánh: Múc bột bánh vào bao nylon, để đuôi thiếc tròn đường kính 1cm. Nấn bánh lên vỉ thành hình tròn dầy 1 phân, ngang độ 2cm cách nhau 2 - 3cm. Cầm vỉ bánh đập xuống bàn cho bánh chài ra. Để hột nho hoặc chùm ruột hay mứt xanh đỏ xếp lên trên.

- Nướng bánh: Để thùng bơ nóng trước độ 10 phút. Cho vỉ bánh vào nướng, lửa trung bình bánh vàng đều là chín. Lấy bánh ra để nguội xếp vào keo cho không bị mềm.

* Bánh Hạnh Nhân

Hoàn tất: 30 bánh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 lòng đỏ hột gà
- ½ muỗng cà phê bột nổi
- 200g dầu ăn - Vani
- 300g bột mì số 8
- 200g đường xay
- 50g đậu phộng rang vàng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lòng đỏ hột gà: Cho vào thau đánh hơi nổi, rây từ 50g đường vào đánh cho tan đường là được độ 10 phút.

- Bột mì + đường còn lại (150g) + Alka giã nhuyễn + bột nổi + vani - Trộn chung cho hột gà vào nhồi đều. Sau cùng rưới dầu ăn vào từ từ đến khi bột nắn lại không bể ra là được. Dùng khăn đậy bột lại ủ 2 giờ (Để lâu hơn bột càng nở tốt).

- Vỉ nướng thoa dầu và rắc bột.

- Đậu phộng bóc vỏ để nguyên hột.

2. Nắn bánh và nướng

- Sau khi bột đã ủ - đem ra chia thành 30 phần vo tròn giống trái chanh, lấy dao khía thành hình chữ thập phía trên đầu, xếp bánh lên vỉ nướng.

- Thùng nướng để nóng trước, cho vỉ bánh vào nướng khi bánh bắt đầu nở, lấy ra nhận hột đậu phộng vào giữa cho bánh nứt ra. Đưa bánh vào lò nướng tiếp, đến khi chín đều là được.

Ghi chú: Bánh chín lấy ra để hơi nguội hãy gỡ bánh để bánh không bị bể.

* Bánh Hạnh Nhân Dừa

Hoàn tất: 40 bánh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 lòng đỏ hột gà
- 300g bột mì
- 50g bơ ngon
- 100g đậu phộng
- 150g dầu ăn
- 350g đường xay nhuyễn
- ½ muỗng cà phê bột nổi Ancel
- ½ viên Alka giã nhuyễn
- 300g dừa trắng nạo sẵn
- Vani - 200g dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dừa: mua loại trắng đem sấy khô.

- Hột gà: đánh nổi cho độ 1/3 đường vào đánh cho tan.

- Đậu phộng: rang vàng bóc vỏ để nguyên hột.

- Trộn bột: rây bột mì + bột năn + đường còn lại + bơ + bột nổi + thuốc Alka + vani trộn đềuu, múc hột gà đã đánh nổi tiếp tục trộn đều, sau cùng rưới từ từ dầu vào đến khi vò viên bột không bể ra là được. Lấy khăn đậy lại ủ từ 2 đến 4 giờ.

2. Nắn bánh và nướng

- Đem bột đã ủ ra nhồi sơ lại. Lấy 1 muỗng bột độ bằng trái chanh hoặc chia đều từng phần rồi vo tròn lại, lấy sống dao ấn chữ thập lên mặt bánh. Vỉ nướng thoa dầu và rắc bột xếp bánh lên.

- Đặt thùng để trước cho hơi nóng cho vỉ bánh vào nướng. Độ nóng trung bình, khi bánh đang nở lấy ra nhận hột đậu phộng hoặc hột điều vào giữa bánh để bánh nứt ra. Cho bánh nướng tiếp đến khi chín đều là được.

* Bánh Khúc Cây Giáng Sinh (Bûche de Noel - bông lan cuộn)

Hoàn tất: 2 tấc 5

I. NGUYÊN LIỆU

+ *Bánh:*
- 100g bột mì số 8
- 50g bột tán mì
- 150g đường xay nhuyễn
- 4 hột gà + 2 lòng đỏ
- 200g mứt thơm
- ½ muỗng cà phê bột nổi
- 2 ống vani
- 2 muỗng rượu Rhum
- 1 thước vải mùng
- Giấy lót khuôn
- Giấy cắt hoa
- Khuôn thiếc chữ nhật 30cm x 35cm

+ *Kem:*
- 2 lòng trắng hột gà
- 200g đường xay
- 200g bơ frais
- 30g chocolate đắng
- Màu xanh, hồng, vàng, đuôi hoa hồng, giây lá, nước đá, túi vải.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bánh bông lan

- Khuôn: lót giấy thoa dầu.
- Vải mùng: nhúng nước vắt ráo.
- Bột: bột mì + bột tán mì rây chung.

2. Chế biến

Hột gà: hột gà tách lòng trắng để riêng, đánh 4 lòng trắng cho nổi; cho đường vào từ từ. Kế cho 6 lòng đỏ vào tiếp tục đánh cho thật nổi và đặc.

Rây bột mì + bột tán mì + bột nổi + vani xới đều. Đổ bột bánh vào khuôn đem nướng, bánh chín vàng, lấy ra đổ lên bàn lót vải mùng ẩm phía dưới. Cuộn bánh liền trong lúc bánh còn nóng. Vừa cuộn vừa rút khăn ra, cuộn xong đậy bánh lại khoảng 5 phút cho giữ nếp. Bánh nguội mở ra trét mứt thơm và rưới rượu rhum, cuộn lại. Trang hoàng kem tùy thích.

B. Làm kem

- Lòng trắng hột gà đánh cho nổi rắc đường vào từ từ, tiếp tục đánh cho đặc cứng.

- Bơ: cho vào thau khác, đánh tan, múc hỗn hợp trứng đường vào trộn đều. Cho vào tủ lạnh. Bao giờ dùng lấy ra để khoảng 15 phút cho bớt lạnh, dùng muỗng quậy lại cho đều và kem được mịn, pha màu gì tùy ý.

- Riêng chocolate: cho bơ vào tán mịn, trộn vào kem không bị lợn cợn và dễ ăn màu.

Kỹ thuật: bánh vừa nổi, cho bánh lên ngăn thùng trên. Mặt bánh vừa vàng lấy ra cuộn lại liền.

- Lửa than lớn bánh không bị cứng, khi cuộn không bị bể.
- Quậy bột không đều bánh sẽ bị trũng mặt.
- Cuộn lúc bánh còn nóng.
- Có thể trét mứt khóm bên trong bánh ăn rất ngon.

* Nấm Rơm (Champignons)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 lòng trắng hột gà	- 1 muỗng xúp dầu thoa vỉ
- 125g đường xay	- 2 muỗng xúp bột mì rắc vỉ
- 5g chocolate bột	- Bao nylon - đuôi tròn rộng 1cm.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vỉ nướng: thoa dầu và rắc bột sẵn.

- Cho lòng trắng vào thố men, để lên bếp lửa hơi ấm, dùng máy đánh cho trứng hơi nổi rắc đường vào từ từ, hết đường tiếp tục đánh khi thấy trứng đường đứng ngọn là được.

- Cho bột vào bao nylon, để đuôi thiếc tròn bọc thêm một bao phía ngoài.

2. Nặn bánh và nướng

- Nặn bánh: Nặn lên vỉ nướng 1 tai tròn và 1 tai nhọn.

- Cách nặn tai tròn: Cầm bao bột để thẳng góc với vỉ nướng, cách mặt vỉ độ 1 phân, bóp cho bột xuống từ từ và lan rộng có đường kính độ 2 phân đến 3 phân tùy theo bánh lớn nhỏ, ngừng không bóp bột xuống và lấy ra. Nặn xong nhìn giống như cái bánh men.

- Cách nặn tai nhọn: Để bao bột giống như nặn tai tròn nhưng vừa nặn vừa kéo lên để có bề cao và nhọn, nhìn giống chân nấm, phía dưới lớn và từ từ nhỏ có đầu nhọn.

Nướng bánh: Rắc chocolate lên nấm, để bánh vào lò, nướng lửa yếu. Lấy tăm xoi thấy bánh khô là chín.

* Khi nướng bánh gần được, nên mở nắp thùng ra cho bánh được trắng.

3. Trình bày

- Bánh chín lấy ra để nguội. Dùng tăm xoi một lỗ nhỏ phía dưới tai tròn, trét kem bơ vào và cắm lên tai nhọn cho ra hình nấm rơm.

- Nấm này để trang hoàng lên bánh bông lan hoặc bánh sinh nhật.

* Bánh Ổ Nấm (Gâteau Champignons)

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bánh bông lan:	- 7 hột gà lớn	- 220g bột mì số 8
	- 220g đường xay	- Vani - 100g hột điều
	- Khuôn vuông 2,5 tấc	
B. Crème au beurre:	- 200g bơ frais	- 180g đường xay
	- 3 lòng trắng hột gà	- Màu: xanh, hồng, vàng
C. Trình bày nấm rơm:	- 20 tai nấm rơm	- 50g chocolate miếng
	- 200g mứt thơm	- 1 muỗng xúp rượu Rhum

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bánh bông lan

- Khuôn: Lót giấy thoa dầu.

- Hột gà: Tách lòng trắng và lòng đỏ để riêng, đánh lòng trắng trước hơi nổi, rắc đường vào từ từ độ 2/3 đường, rồi cho lòng đỏ và đường còn lại vào. Tiếp tục đánh cho hỗn hợp trứng đường nổi đặc là được. Rây bột mì + vani xới đều. Cho bột bánh vào khuôn đem nướng, dùng tăm xăm bánh không dính tăm là chín. Lấy bánh ra để nguội.

B. Crème au beurre

- Cho lòng trắng vào thau, đánh hơi nổi rắc đường vào từ từ. Đánh tới khi lòng trắng trứng đứng ngọn là được.

- Bơ: Cho vào thau khác đánh tan, múc trứng, đường vào từ từ, đảo đều là được.

C. Nấm rơm

- Xem cách làm bài bánh hình nấm rơm.

- Mứt thơm: Thơm gọt vỏ bỏ mắt, bằm nhỏ, cân 300g thơm, 150g đường. Bắc lên bếp sên đảo đều, thơm đặc nhắc xuống.

2. Trình bày

- Để bánh thật nguội chia làm hai theo bề cao của ổ bánh, cắt thành 2 ổ có bề mặt ổ bánh bằng nhau.

- Rượu Rhum: pha với chút đường + nước rưới đều lên 2 mặt bánh. Trét mứt thơm lên một miếng, rồi úp miếng kia lại.

- Xung quanh thành: trét một lớp kem mỏng, gắn hột điều cho bít lớp kem, hoặc đi đường viền tùy thích.

- Mặt bánh: trét kem và chà cho láng, xếp nấm rơm lên, rải chocolate xắt hột lựu nhỏ + hột điều giã nát trộn thêm chút màu xanh. Trang hoàng thêm hoa lá tùy thích.



* Bông Lan Yaourt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 hột gà - Vani
- 1 muỗng cà phê bột nổi Ancel
- 2 muỗng xúp dầu thoa khuôn
- Khuôn bông lan chanh 2 tấc
- 280g bột mì số 8
- 2 hũ yaourt
- 120g dầu ăn
- 320g đường xay

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khuôn: thoa dầu, nếu khuôn tròn lót giấy.

- Bột mì + bột nổi + vani: trộn chung.

- Hột gà: tách lòng trắng, lòng đỏ để riêng, đánh lòng trắng cho nổi rắc đường vào từ từ, được 2/3 đường thì cho từ từ lòng đỏ vào cho đến hết đường. Trứng nổi đặc cứng, múc từng muỗng dầu ăn cho vào, gần hết dầu, múc từng muỗng yaourt cho vào (1 hũ) tiếp tục đánh cho hột gà nổi đặc.

Rây bột vào hỗn hợp xới đều, nhẹ tay, hết bột cho hũ yaourt vào trộn đều, đổ bột bánh vào khuôn.

2. Nướng bánh

Để thùng nóng trước độ 10 phút, cho khuôn bánh vào nướng, lửa trung bình, bánh vàng đều, dùng tăm xăm bột bánh không dính tăm là chín, lấy bánh ra để nguội.

* Bánh Bông Lan Hột Điều

Hoàn tất: 1 ổ 2,2 tấc

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 lòng đỏ trứng gà
- 150g đường xay
- 50g hạt điều nguyên
- 100g beurre ngon
- 4 lòng trắng - 100g bột mì số 8
- 100g hạt điều vụn giã lấy 60g bột
- 50g mứt đu đủ xanh đỏ
- 1 muỗng bột nổi Ancel

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hạt điều vụn hay đậu phộng giã nát rây lấy 60g bột.

- Mứt đu đủ xanh đỏ xắt hạt lựu.

- Hạt điều nguyên búng sơ một chút nước mở gói để một đêm cho mềm xắt lát mỏng theo chiều dọc.

- Khuôn thiếc: lấy 50g bơ trét cho đều cả đáy và xung quanh khuôn để lên nước đá cho đặc lại, xếp hạt điều và mứt đu đủ lên.

2. Nướng bánh

- Đánh bột: hột gà tách lòng trắng để riêng, đánh lòng trắng cho nổi, cho đường và lòng đỏ vào từ từ đánh cho nổi đặc.



Bánh cam



Bánh còng



Bánh tai heo



Bánh bắp chiên



Bánh chuối nướng



Bánh bò nướng



Bánh pâ tê sô



Bánh quai vạt



Chè trôi nước



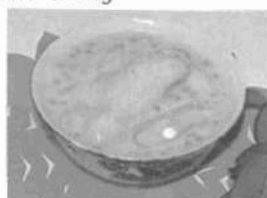
Chè thưng



Chè bắp



Chè đậu trắng



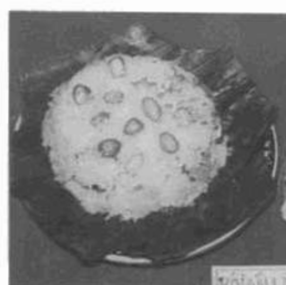
Chè chuối



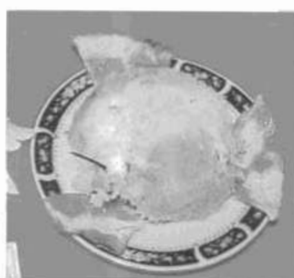
Chè khoai môn



Chè táo xọn



Xôi đậu phộng



Xôi lá dứa



Xôi gấc



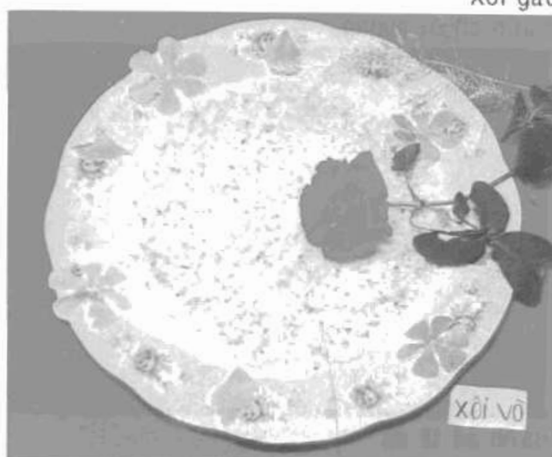
Xôi nếp than



Xôi gà



Xôi bắp



Xôi vò

- Bột mì + bột hạt điều + bột nổi trộn chung. Cho vào hỗn hợp trứng gà, xới lên cho đều. Bơ còn lại hơ hơi chảy để nguội trộn vào bánh. Cho bột bánh vào khuôn đã tráng bơ và lót hạt điều, cho khuôn vào thùng nướng, bánh chín lấy ra để nguội trút bánh ra, đáy bánh bột gạo là mặt bánh.

Chú ý

- Đáy bánh là mặt bánh vì thế đừng nướng lửa dưới nhiều quá và cũng đừng nướng ổ bánh dày quá. Vì dày quá nướng lâu chín mặt bánh dễ bị khét bánh mất đẹp.

- Nướng lửa vừa.

* Bánh Ổ Trứng Chim (Gâteau Pascal)

Hoàn tất: 1 ổ 2,2 tấc

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bánh bông lan:
- 7 trứng gà
- 210g đường xay
- 210g bột mì số 8
- 200g mứt thơm - Vani
- 1 gói kẹo bòn bon
- 100g hạt điều
- 1 muỗng xúp rượu Rhum

B. Kem:
- 3 lòng trắng trứng gà
- 200g bơ frais
- 180g đường xay

II. CÁCH THỰC HIỆN

A. Bánh bông lan

- Trứng gà tách lòng trắng, lòng đỏ để riêng. Đánh lòng trắng cho nổi, cho đường vào từ từ gần hết đường cho lòng đỏ vào tiếp tục đánh cho hỗn hợp trứng đường nổi đặc. Rây bột mì + vani xới đều, khuôn lót giấy thoa dầu cho bột bánh vào đem nướng bánh chín. Lấy ra để nguội.

B. Kem

- Cho lòng trắng vào thau, đánh lòng trắng cho nổi đặc cho đường vào từ từ, tiếp tục đánh cho nổi và đặc trứng.

- Cho bơ vào thau khác đánh cho tan, múc hỗn hợp trứng đường vào từ từ đánh cho đều là được.

C. Trình bày

Bánh để nguội cắt bánh thành 2 ổ theo bề mặt, rưới rượu pha chút đường lên 2 mặt. Trét mứt thơm lên mặt bánh úp miếng kia lại. Trét kem chung quanh và gắn hạt điều chung quanh thành ổ bánh. Trên mặt và ở giữa xếp kẹo bòn bon nhiều màu. Thụt kem giống cọng nui để làm ổ rơm. Có thể trang hoàng thêm bông hoa tùy ý.



* Bánh Carô

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bánh bông lan:	- 300g bột mì số 8	- 300g đường xay - 8 hột gà
	- 80g dầu ăn	- 80g sữa tươi
	- 1 muỗng cà phê bột nổi Ancel	
	- 15g cacao đắng + vani	- Màu vàng
B. Kem bơ:	- 350g bơ frais	- 300g đường xay
	- 6 lòng trắng hột gà	- 100g hột điều
	- Đuôi: hoa hồng, dây lá	- Màu: hồng, xanh, vàng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khuôn: lót giấy, thoa dầu.

- Cacao đắng + 40g dầu ăn tán mịn + 40g sữa tươi quậy chung (phần màu nâu).

- 40g sữa tươi + vài giọt màu vàng + 40g dầu ăn hòa chung (phần màu vàng).

- Rây bột mì + bột nổi + vani trộn đều.

2. Làm bánh

- Hột gà: tách lòng trắng, lòng đỏ để riêng. Đánh lòng trắng cho nổi, rắc 2/3 đường vào, sau đó cho từ từ lòng đỏ vào 1 phần đường còn lại tiếp tục đánh cho nổi đặc, rây hỗn hợp bột vào, xới đều, nhẹ tay, chia 2 phần, một phần sẽ nhiều hơn khoảng 50g; phần nhiều sẽ cho từ từ hỗn hợp sữa tươi vào trộn đều, cho vào khuôn.

a. Nướng bánh: để thùng nóng trước 15 phút, cho hai khuôn bánh vào, nướng lửa trung bình, dùng tăm xăm bột không dính tăm là bánh chín, lấy bánh ra để nguội.

b. Đánh kem: lòng trắng hột gà đánh cho nổi, rắc từ từ đường vào đánh đến khi đứng ngọn là được.

Bơ cho vào thau khác đánh tan múc trứng đường vào từ từ đánh cho đều, khi dùng cho ra chén, dùng muỗng quậy mạnh tay và pha màu tùy ý.

c. Cắt bánh: bánh nguội dùng khuôn carô cắt làm ba khoanh, mỗi khoanh cắt làm đôi, theo chiều của thành bánh.

d. Xếp bánh: gồm 4 tầng xếp theo thứ tự:

Tầng 1 và tầng 3: xếp vòng vàng, vòng nâu rồi vòng vàng, giữa mỗi lớp cho trét kem xung quanh, cho bánh dính lại với nhau.

- Tầng 2 và tầng 4: Xếp vòng nâu, vòng vàng rồi vòng nâu, đặt 4 tầng lên nhau, giữa mỗi lớp cũng trét kem cho bánh dính.

3. Trình bày

- Thành bánh: trét 1 lớp kem mỏng, xếp hạt điều.

- Mặt bánh: trét kem bít mặt, trang trí hoa lá tùy ý, cho vào tủ lạnh, khi dùng lấy ra cắt miếng.

* Bánh Bông Lan Vân Thủy (Gâteau Marbré)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g đường xay
- 100g sữa đặc
- Khuôn gâteau marbré
- 240g bột mì
- 4 hột gà - 200g bơ frais
- ½ muỗng cà phê bột nổi - vani
- 1 muỗng cà phê tinh dầu chanh
- 1 muỗng xúp dầu ăn + 10 giá cacao

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bơ: hơ chảy, để nguội.
- Khuôn: thoa đều bơ.
- Bột mì + bột nổi + vani: xới đều.
- Cacao + dầu ăn: tán mịn + sữa đặc quậy đều.

2. Thực hiện

- Hột gà: tách lòng trắng, lòng đỏ để riêng, lòng trắng đánh nổi rắc từ từ 100g đường vào, lòng đỏ đánh nổi rắc từ từ phần đường còn lại vào, hòa 2 hỗn hợp trứng vào đánh cho nổi đặc cứng.

- Rây hỗn hợp bột vào, xới đều, nhẹ tay.

- Rưới từ từ bơ nguội vào.

Chia bột làm 2 phần: phần nhiều hơn 100g.

. Bột nhiều khoảng 100g cho vài giọt màu vàng + tinh dầu xới đều.

. Bột ít cho hỗn hợp cacao vào xới đều.

. Cho bột bánh màu vàng vào khuôn dày khoảng 2cm, kế đến bột màu nâu dày khoảng 1cm, kế đến bột màu vàng dày 2cm, cứ thế cho đến hết.

. Cho khuôn bánh vào nướng lửa trung bình (thùng nướng để nóng trước 10 phút), dùng tăm tăm, bánh không dính là chín, vàng đều là đẹp.

* Chú ý

- Để bột bánh màu vàng ở dưới đáy và trên mặt khuôn để không bị cháy.

* Bánh Ổ Nui (Baquet de Macaron)

Hoàn tất: 1 ổ bánh 2 tấc

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bánh bông lan:

- 6 hột gà - 180g đường xay
- 2 muỗng xúp rượu Rhum
- 2 muỗng cà phê nước lã
- 180g bột mì số 8 - Vani
- 2 muỗng cà phê đường
- Dầu thoa khuôn - 200g mứt thơm

B. Kem:

- 3 lòng trắng hột gà
- 200g bơ frais - 170g đường xay

C. Trình bày:

- 20 bánh lưỡi mèo
- 1 thước dây ruban
- 1 bông hồng bằng vải
- 1 tờ giấy hoa để lót mâm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bánh bông lan

- Khuôn lót giấy thoa dầu.
- Đường + nước + rượu rhum hòa chung.

2. Chế biến

Bánh bông lan: hột gà tách lòng trắng, lòng đỏ để riêng, đánh lòng trắng nổi cho từ từ đường + lòng đỏ tiếp tục đánh cho nổi đặc. Rây bột mì + vani xới đều cho bột bánh vào khuôn, đem nướng chín vàng. Dùng tăm xăm bột bánh không dính tăm là bánh chín.

B. Kem

- Đánh lòng trắng cho nổi cho từ từ đường vào đánh cho đến khi nổi cứng là được.

- Cho bơ vào thau khác, đánh cho tan và nổi xốp, múc từ từ hỗn hợp trứng đường cho vào, đánh cho đều là được, để kem vào tủ lạnh, bao giờ dùng lấy ra bớt lạnh 10 phút. Cho kem ra chén, dùng muỗng quậy lại cho kem mịn.

3. Trình bày

Để bánh thật nguội cắt bánh làm 2 theo khuôn, rưới rượu pha đường đều 2 mặt, trét mứt thơm vào úp bánh lại.

Thành bánh: Trét kem xung quanh, gắn bánh lưỡi mèo quanh vòng, dùng dây ruban cột lại. Gắn thêm giấy nơ.

Mặt bánh: trên mặt dùng đuôi tròn (bắt bông kem) nặn những cọng nui. Xếp bông hoa tùy thích.

Bánh làm xong để vào tủ lạnh cho kem được cứng, khi dùng lấy ra.

* Bánh Loa Kèn (Gâteau Sansgêne)

Hoàn tất: 1 ổ 2 tấc 5

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bánh bông lan:
- 8 hột gà - 250g đường xay
- 250g bột mì số 8
- ½ muỗng cà phê bột nổi
- Vani
- 200g mứt thơm
- 100g hột điều

B. Kem bơ:
- 3 lòng trắng hột gà
- 200g bơ lạt
- 180g đường xay

C. Bánh hình phễu:
- 60g bơ lạt - 80g đường xay
- 60g bột mì số 8 - 2 lòng trắng hột gà - Vani

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bánh bông lan

- Khuôn: lót giấy thoa dầu.
- Bột mì + bột nổi + vani trộn chung.
- Hột điều: tách làm hai lau sạch cát bụi.

- Hột gà: tách lòng trắng và lòng đỏ để riêng, đánh lòng trắng trước hơi nổi cho đường vào từ từ, độ 2/3 đường cho lòng đỏ vào + 1/3 đường còn lại. Tiếp tục đánh cho hỗn hợp trứng đường nổi đặc.

- Hỗn hợp bột rắc vào hỗn hợp hột gà xới đều cho vào khuôn đem nướng, lửa trung bình. Dùng tăm xăm bánh không dính tăm là chín. Lấy bánh ra để nguội.

B. Kem bơ

- Lòng trắng hột gà cho vào thau sạch đánh cho nổi, rắc đường vào từ từ, đánh cho nổi và đặc cứng.

Bơ: để vào thau khác đánh cho tan, múc trứng đường vào từ từ. Khi thấy trứng đường và bơ quyện đều vào nhau là được. Múc ra chén pha màu xanh, hồng và vàng để trình bày.

C. Bánh hình phễu

- Xem cách làm bánh hình phễu (Cigarettes Cornets)

2. Trình bày

- Bánh bông lan cắt thành 2 ổ bằng nhau. Trét mứt thơm lên một mặt rồi úp mặt kia trở lại.

- Lựa 12 quặng kem, dùng đuôi răng cưa thụt kem hồng 4 quặng + vàng 4 quặng + xanh 4 quặng.

- Xung quanh thành bánh trét một lớp kem mỏng, ráp hột điều lên hoặc trang trí đường viền tùy thích.

- Mặt bánh trét kem cho bít và mịn. Xếp các quặng kem màu xen kẽ nhau từ trong ra ngoài. Trang hoàng thêm hoa lá tùy thích trên ổ bánh.

* Bánh Loa Kèn (Cigarettes Cornets)

Hoàn tất: 150g

I. NGUYÊN LIỆU:

- 60g bơ frais
- 60g bột mì
- Vani - Dầu ăn thoa vỉ
- 80g đường xay
- 2 lòng trắng hột gà
- Bột rắc vỉ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Vỉ nướng: thoa dầu, rây lớp bột mỏng.

- Quậy bột: cho bơ vào thau dùng cây dằm quậy thật tan cho từ từ đường + hột gà vào quậy đều và quậy một chiều khi đường tan hết là được. Rây bột mì + vani xới đều nhẹ tay, không được quậy nữa.

2. Chế biến

- Múc một muỗng cà phê bột vừa quậy cho lên vỉ tráng mỏng dày khoảng 2 ly, ngang 7 - 8cm vòng tròn.

- Cho bánh vào thùng nướng, lửa than trung bình, bánh chín vàng vẫn để trong thùng nướng, lấy ra từng cái dùng khuôn hình phễu (khuôn cornet) cuốn bánh lại cho ra hình phễu. Rút khuôn và để bánh nguội cho vào keo.

** Kỹ thuật*

- Cuốn bánh tới đâu lấy ra tới đó, lấy ra trước bánh cứng lại không cuốn được, làm nhanh tay.

- Than trung bình, lớn quá bánh sẽ khét.

- Bánh đẹp: vòng ngoài vàng đều, giòn, xốp.

- Lấy bánh trắng sẽ bị mềm, dai không cuộn được.

- Bánh vàng đều cuốn nhanh tay, đẹp, dính lại không bị rời ra, thơm, ngon.

* Bánh Xoắn Ốc Nhân Kem (Cornet à la crème)

Hoàn tất: 15 bánh

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:	- 400g bột mì số 11	- 200g mỡ trừu
	- 200g nước lạnh	- 1 muỗng cà phê bột nổi
	- 1 muỗng xúp đường	- 1/3 muỗng cà phê muối
B. Nhân bánh:	- 250g sữa tươi	- 50g bột mì - 1 trứng gà
	- 150g đường xay	- Vani
C. Thoa mặt:	Hòa chung:	
	- 1 lòng đỏ trứng vịt	- 1 muỗng dầu - 1 muỗng sữa tươi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Bột mì rây vào mâm cho đường + muối + bột nổi + nước lạnh nhồi cho bột mịn, ủ 30 phút. Bột khô có thể cho thêm nước.

2. Đem bột ra cán dài, trét lên ½ mỡ trừu - cuộn tròn lại cán dẹp xếp làm 3, ủ 15 phút. Nếu có tủ lạnh để cho mỡ trừu đông lạnh, lúc cán không bị xì mỡ ra ngoài.

3. Đem bột cán lần 2 giống như lần 1, trét ½ mỡ trừu còn lại (cuộn tròn cán dẹp xếp làm 3) ủ lại 15 phút.

4. Lấy bột ra cán mỏng, rộng hình chữ nhật dày 7 ly dài 35cm cho bột nghỉ 10 phút (để bề bột gấp mí xuống bàn) để bột không bị co. Cắt sợi dài ngang 3cm quấn vào khuôn cornet phết trứng lên mặt đem nướng bánh gần chín rút khuôn ra để sấy bên trong cho bánh mau khô. Bánh chín vàng lấy ra để nguội cho nhân kem vào.

** Chú ý*

- Vỉ nướng không thoa dầu hay bột - bắt đầu nướng để lửa lớn - khi gần chín để lửa vừa.

- Lúc nhồi bột, nếu ướt thấm bột áo vào lòng bàn tay nhồi đến khi bột mịn, không cho bột khô trực tiếp vào.

- Nhân: Cho bột mì + trứng gà + đường trộn chung vào, xong cho sữa tươi từ từ vào cho đến hết. Bắc lên bếp khuấy đặc là chín, khi bột đặc khuấy thêm 5 phút cho nhân thật chín nếu không lúc nguội sẽ bị vữa.

- Quấn bột vào khuôn: Để bột vào đầu nhọn, cuốn bít đầu nhọn, cuốn bột xéo cho đến hết đi tư phải sang trái - phết trứng lên mặt không cho xuống mí.

* Bánh Củ Khoai Tây

** Hoàn tất: 25 cái*

I. NGUYÊN LIỆU:

A. Bánh bông lan: - 160g bột mì số 8 - 5 hột gà - 160g đường xay
- 2 muỗng xúp rượu Rhum - 25g chocolate ngọt - Vani
- 25 khuôn giấy số 8 - ½ muỗng cà phê bột nổi

B. Kem bơ đường nấu: - 2 lòng trắng hột gà -150g đường trắng
- 100g nước lã - 200g bơ frais

C. Bột bao: - 500g đậu xanh cà - 600g đường trắng
- 50g bột bánh dẻo - 50g dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bánh bông lan

- Khuôn: Dùng khuôn vuông khoảng 2 tấc 5, lót giấy thoa dầu.

- Hột gà: Tách lòng trắng, tròng đỏ để riêng. Đánh tròng trắng cho nổi, rắc đường vào từ từ, độ 2/3 đường cho tròng đỏ + 1/3 đường còn lại tiếp tục đánh cho nổi đặc.

- Bột mì + bột nổi + vani: Trộn chung rây vào hột gà xới đều. Đổ bột bánh vào khuôn đem nướng. Dùng tăm xăm bánh không dính tăm là được. Lấy bánh ra để nguội.

B. Kem bơ

- Đường + nước: Cho vào soong bắc lên bếp nấu sôi đến khi đường kéo chỉ (nhểu đường vào chén nước đường gom lại như hột nút là được). Nếu không đánh đường nấu thay đường xay.

- Trứng: Cho vào thau sạch, nấu đường sôi độ 5 phút bắt đầu đánh trứng, khi trứng thật nổi, đường vừa tới. Đổ soong đường vào thau trứng đánh đều tay và sát đáy. Tiếp tục đánh trứng cho đến khi đứng ngọn là được.

- Bơ: Để vào thau khác, đánh tan, múc hỗn hợp trứng đường vào đảo đều là được.

C. Bột bao

- Đậu xanh: Ngâm nước, đãi vỏ, nấu chín xay nhuyễn cho đường + đậu bắc lên bếp sên gần đặc cho dầu trộn đều tiếp tục sên, thấy đậu khô nhắc xuống cho vani + bột bánh dẻo trộn đều. Để nguội chia làm 25 phần.

2. Nắn bánh

- Rượu Rhum: Pha ½ muỗng cà phê đường + 2 muỗng cà phê nước quậy tan.

- Bánh bông lan: Cắt 25 phần rưới rượu lên cho đều.

- Lấy 1 miếng bánh bông lan trét kem vào giữa, nắn lại cho chặt.

- Lấy 1 phần đậu nắn hơi dẹp cho phần bánh vào bao lại vo tròn.

- Chocolate bột (loại ngọt) để vào đĩa cho bánh vào lăn qua, để bánh phủ 1 lớp chocolate mỏng bên ngoài nhìn giống như vỏ của củ khoai. Xếp bánh lên khuôn giấy.

3. Trình bày

- Dùng tăm tre soi vài lỗ trên củ khoai, kem cho vào túi nylon để duôi tròn, nặn kem lên nhìn giống như những mộng khoai.

- Để bánh lên dĩa, trang hoàng thêm giấy, lá tùy thích, để bánh vào tủ lạnh, khi dùng lấy ra.

* Bánh Sừng Trâu (Croissant)

** Hoàn tất: 10 cái*

I. NGUYÊN LIỆU:

- 100g sữa tươi - 50g bơ + 10g để thoa soong
- 65g đường xay nhuyễn - 250g bột mì dai (bột số 11)
- 1 tròng đỏ hột gà - 1/3 muỗng cà phê muối
- 30g men tươi làm bánh mì (hoặc 10g bột nổi nâu)
- 1/3 muỗng xúp đường - Dầu ăn thoa vỉ (2 muỗng xúp)
- 25cc nước lạnh - 50g bột mì số 11 để ủ bột cái
- 50g bơ thực vật (Astra)
- *Thoa mặt bánh:*
- 1 tròng đỏ hột vịt + 2 muỗng cà phê dầu ăn + 2 muỗng cà phê sữa tươi
- 50g bột mì số 11 để áo bột - ½ trái thơm + 100g đường cát

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

1. Ủ bột cái: Men bánh mì + 1/3 muỗng xúp đường + 50g bột + nước cho vào sền sệt, đậy kín, để nơi ấm độ ½ giờ cho bột dậy.

2. Thơm: Dùng nĩa xăm đều, bỏ cùi, cho 100g đường vào, bắc lên bếp sên cho thơm rít tay là được.

3. Rây 250g bột mì vào thau, khoét 1 lỗ ở giữa như trộn hồ, cho bột cái + 65g đường xay + 50g bơ + tròng đỏ hột gà + sữa tươi, nhồi lại cho đều, nhồi độ 15 phút, đường tan hết là được.

4. Thoa đều bơ chung quanh soong, cho bột vào, đậy nắp soong lại, để cạnh chỗ ấm độ 1 giờ đến 1 giờ rưỡi cho bột dậy bằng hai.

2. Cán bột, bắt bánh và nướng

1. Đem bột ra, nhồi lại cho bột chìm xuống bớt, rây bột áo xuống bàn, cán bột ra, cho bơ thực vật vào, gói lại, cán bột mỏng ra độ 1cm, sau đó xếp lại làm 3, cán đổi chiều, tiếp tục cán như vậy độ 6 lần, lần cuối cùng cán bột mỏng ra dày độ 2 ly dùng dao cắt bớt ra thành những miếng hình tam giác cạnh độ 15cm.

2. Cuốn bánh: Trét mứt thơm lên bánh, bắt đầu cuốn từ cạnh đến đỉnh nhọn, bẻ cong 2 đầu, cho bánh vào vỉ đã thoa ít dầu ăn, để bánh cạnh chỗ ấm cho bánh dậy bằng hai, xong thoa tròng đỏ hột vịt đã hòa lẫn dầu ăn + sữa tươi lên mặt bánh, cho bánh vào lò nướng, bánh chín vàng đều là được.

* Bánh Cầu Vồng (Pont Neuf)

** Hoàn tất: 30 bánh*

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:	- 300g bột mì số 8 - 150g bơ frais - 1/3 muỗng cà phê muối	
	- 1 muỗng xúp đường xay	- 90g nước lã
B. Bột bánh sữa:	- 90g bột mì	- 2 hột gà + 1 tròng đỏ
	- 150g nước lã	- 60g dầu ăn
	- ½ muỗng cà phê bột nổi	- ¼ muỗng cà phê muối
C. Kem:	- 2 hột gà	- 150g đường cát
	- 50g bột mì	- 400g sữa tươi - Vani
D. Thoa mặt bánh:	- 2 tròng đỏ hột vịt + 2 muỗng cà phê dầu + 2 muỗng cà phê sữa quậy chung - 30 khuôn giấy số 8 - Nhíp bánh xe	

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

- Rây bột vào thau cho muối + đường + bơ trộn chung lại, rưới nước lã vào từ từ bột vừa cán là được, nhồi bột mịn ủ lại 30 phút.

B. Bột bánh sữa

- Cho dầu + nước + muối bắc lên bếp nấu sôi, cho bột vào quậy đều, bột không dính soong thì nhấc xuống.

- Cho từng hột gà vào soong bột trên quậy đều. Khoảng 5 phút cho thêm 1 trứng, hết hột gà cho bột nổi vào quậy đều.

C. Kem

- Hột gà + đường + bột quậy chung. Chế sữa vào từ từ, tiếp tục quậy cho tan đường là được. Lược hỗn hợp trên vào soong bắc lên bếp khuấy chín. Nhấc xuống cho vani vào trộn đều.

D. Thoa mặt bánh

- Tròng đỏ hột vịt + dầu + sữa quậy chung, lược lại cho mịn.

2. Cán bánh và nướng

- Trộn chung: Bột bánh sữa + kem (phần B + phần C) trộn chung cho đều dùng làm nhân.

- Lấy bột vỏ bánh tắc, ngắt ra từng phần tùy theo khuôn, cán mỏng độ 2 ly cho vào khuôn tarte ấn cho bằng khuôn, bỏ bớt vành rìa.

- Múc hỗn hợp nhân vào khuôn bằng mặt, thoa dầu cho láng mặt bánh, sau đó lấy vỏ bánh tắc cán mỏng, dùng nhíp bánh xe cắt thành sợi ngang độ 5 ly. Vắt chữ thập lên mặt bánh. Thoa trứng lên mặt xếp lên vỉ nướng.

- Thùng nướng để nóng trước khi cho vỉ bánh vào nướng. Bánh nổi và vàng mặt lấy bánh ra, để bánh nguội gỡ ra xếp lên khuôn giấy.



* Baba Au Rhum

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bột cái:	- 15g men tươi bánh mì	- 30g bột mì
	- ½ muỗng cà phê đường	- Nước lã
B. Bột bánh:	- 250g bột mì	- 1 muỗng xúp rượu rhum
	- 100g bơ ngon	- 50g đu đủ xanh đỏ
	- Trứng gà - 50g nho khô	- 30g đường xay
C. Kem bơ:	- 3 tròng trắng trứng	- 170g đường trắng
	- 200g bơ lạt	- 150g nước lã
D. Nước đường:	- 100g nước lã	- 170g đường trắng
	- 2 muỗng xúp rượu rhum	- 20 khuôn giấy số 10

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bột cái: Men + đường + nước lã + bột mì quậy sền sệt là được. Đậy ủ kín 30 phút bột dựng đầy tô là được.

- Bột bánh: Bột mì rây vào thau + bột cái + bơ + đường + trứng gà nhồi đều khoảng 20 phút. Đậy kín lại để chỗ ấm ủ cho bột dậy gấp đôi khoảng 1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng đồng hồ.

- Kem: Tròng trắng hột gà cho vào thau sạch đánh nổi, rắc đường vào từ từ, đánh đến khi đặc cứng và đứng ngọn. Bơ cho vào thau khác đánh hơi tan. Múc đường vào từ từ trộn đều.

- Nước đường: Đường + nước cho vào soong bắc lên bếp nấu sôi độ 5 phút nhấc xuống để nguội cho rượu vào quậy đều.

- Nho khô: Ngâm với rượu rhum - chút đường quậy tan.

- Mứt đu đủ xanh đỏ: Xắt hột lựu.

- Khuôn bánh: Thoa bơ đều chung quanh.

2. Nướng bánh

- Sau khi bột bánh đã nổi gấp đôi, đem ra trộn nho + rượu rhum + mứt đảo đều. Múc bột vào độ 1/3 khuôn, chờ bánh nổi trở lại độ 45 phút đến 1 giờ.

- Để thùng nóng trước, cho vỉ bánh vào nướng. Bánh nổi vàng đều là chín, lấy bánh ra để nguội.

3. Trình bày

- Bánh nướng xong rưới nước đường lên cho thấm đều vào bánh, xếp lên khuôn giấy. Bắt bông và hoa lá tùy ý.

- Để bánh vào tủ lạnh cho kem được đứng.



* Bánh Quai Vạt

** Lượng bánh: 30 cái*

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bột vỏ: - 200g bột mì - 6 muỗng xúp mỡ (hoặc dầu)
- 4 muỗng xúp nước

B. Bột ruột: - 100g bột mì tinh (bột năng) - Dầu ăn

C. Nhân đậu xanh: - 200g đậu xanh - 200g đường
- 50g mứt bí - Vani

D. Nhân dừa: - 400g dừa - 300g đường- 1 muỗng xúp bột năng
- 1 muỗng xúp nước - Vani (bột thơm)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Nhân

- Nhân đậu xanh: Đậu xanh ngâm nước cho nở mềm, đãi sạch vỏ. Đun đậu nấu chín, xay mịn rồi sên đường cho đến khi đường không dính tay. Để nguội trộn với mứt bí xắt hạt lựu, viên từng cái tròn.

- Nhân dừa: Đường và 100g nước đun sôi, để dừa vào xào, cho nước + bột năng vào trộn đều cho đến khi dừa trong, bột năng đã chín là được.

2. Vỏ

- Bột ruột: Cho bột mì vào tô, chế dầu vào từ từ, trộn đều cho đến khi bột sệt đặc như bơ là được.

- Bột vỏ: Lường dầu + nước vào 1 tô, dùng nĩa đánh đều thành một hỗn hợp có màu trắng đục.

- Bột mì rây trên bàn, khoét một lỗ ở giữa như trộn hồ, chế từ từ hỗn hợp trên vào nhồi đều đến khi dẻo mềm, ngắt ra từng phần nhỏ.

- Cách cán: Lấy viên bột bằng đầu ngón tay cái, cán thành hình chữ nhật, trét lên một lớp bột ruột, xếp lại làm 3 theo chiều dài, cán dài ra, vừa cán vừa kéo, cán thật mỏng, trét lên một lớp bột ruột xếp lại 3cm.

- Xong cán bột mỏng 0,3 - 0,4cm. Để nhân vào, thoa một lượt nước chung quanh, xếp đôi lại, dùng khuôn tròn ấn bánh thành hình bán nguyệt.

- Đem nướng bánh độ 20 phút cho bánh chín. Bánh khéo là khi bánh chín, nhưng bột vỏ vẫn trắng, xếp, có nhiều lớp.

* Bánh Bía

** Hoàn tất: 12 cái*

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh: - 300g bột mì nổi (số 8) - 50g bột mì nổi (làm bột áo)
- 60g đường xay nhuyễn - 80cc dầu ăn
- 120cc nước lã - 1 hột vịt thoa mặt
- Màu đỏ, bông gòn - Khuôn gỗ in dấu song hỷ

B. Bột ruột: - 200g bột mì nổi số 8 - 120g dầu ăn

C. Nhân bánh: - 300g đậu xanh cà - 350g đường cát
- ¼ muỗng cà phê muối - 30g bột bánh dẻo (độ 2 muỗng xúp)
- 100g dầu ăn - 100g mứt bí - 50g mỡ gáy
- 12 tròng đỏ hột vịt muối- 1 ống vani - 2 múi sầu riêng
- 1 miếng gừng + 3 muỗng xúp rượu trắng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

Đường + dầu + nước lã cho chung vào tô, trộn đều, rây bột mì vào từ từ, nhồi bột vừa cán là được, đừng cho bột khô quá, để ủ ½ giờ.

B. Nhân bánh

- Đậu xanh: Ngâm nước 1 đêm, đãi sạch vỏ, nấu chín với chút muối, xay nhuyễn.

- Mứt bí: Xắt hột lựu.

- Mỡ gáy: Luộc sơ, xắt hột lựu, ướp chút muối + đường để nơi gió cho mỡ trong (độ 15 phút).

- Gừng: Giã nhỏ, cho rượu vào, vắt lấy nước, cho vào tròng đỏ hột vịt muối cho bớt tanh, ngâm độ 15 phút, vớt ra, đem hấp chín.

- Cho đậu + đường vào chung chảo, bắc lên bếp sên cho hơi đặc, cho từ từ dầu vào, sau đó cho mứt bí + mỡ gáy, rây bột bánh dẻo vào từ từ, bột vừa đặc, nhấc xuống, cho vani + sầu riêng tán nhuyễn, chia ra 12 viên, nắn mỏng, cho tròng đỏ hột vịt muối vào, vo tròn. Mỗi viên nặng độ 100g.

C. Bột ruột

Rây từ từ bột mì vào dầu, quậy đều, bột nhão như mỡ trừu là được, chia ra 12 viên.

2. Cán bột và nướng

* Cán bột

- Cho bột ruột vào vỏ bánh, túm các góc lại, vo tròn, cán bột dài ra, cuốn tròn lại, đè hơi dẹp, gấp lại làm 3, cán mỏng độ 2 ly, khi cán xoay cho miếng bột tròn, cho nhân vào giữa, gấp mép cho kín dùng làm đáy bánh.

- Cho mặt láng lên tờ giấy trắng, cạnh độ 7cm, trên để 1 tờ nữa, lấy bàn tay đè bánh cho hơi dẹp, lấy bánh ra, cho lên giấy (để bề mặt ngửa lên trên).

- Cho nước màu đỏ vào, quậy cho đều, chế lên bông gòn (độ 1 muỗng xúp nước), lấy dấu song hỷ đè lên bông gòn, sau đó in dấu lên mặt bánh.

* Nướng bánh

- Cho bánh vào lò nướng, nướng độ 15 phút, mặt bánh khô, trở bề mặt bánh xuống, nướng tiếp độ 5 phút, sau đó lật mặt bánh lên, thoa tròng đỏ hột vịt đã hòa với 1/3 tròng trắng cho đều, trét lên bánh, nướng tiếp, mặt bánh hơi vàng là được.

* *Chú ý*: Bánh gần chín, lò đừng đậy kín. Bánh trắng, giòn, nhiều lớp mới ngon.

- Nhân nên thêm bột bánh dẻo mới không bị xì lúc nướng.

* Bánh Địa Cầu Tam Sắc

** Hoàn tất: 20 bánh*

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh

1. Bột vỏ:	- 360g bột mì số 8	- 90g đường xay
	- 135cc nước lã	- 125cc dầu ăn
	- 100g bột mì áo	- Màu: Xanh, hồng, vàng
2. Bột ruột:	- 200g bột mì	- 100g dầu ăn
B. Nhân bánh:	- 300g đậu xanh cà	- 300g đường trắng
	- 50g bột bánh dẻo	- 20g dầu ăn - Vani
	- 100g mứt bí hay hạt sen	

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

1. Bột vỏ

- Bột mì + đường xay trộn chung chia làm 3 phần bằng nhau.

- Dầu ăn và nước lã chia làm 3 phần bằng nhau, sau đó hòa chung lại.

* 1 phần cho màu xanh.

* 1 phần cho màu vàng.

* 1 phần cho màu hồng.

- Lấy 1 phần nước + dầu rưới từ từ vào 1 phần bột nhồi cho mịn, nhồi 3 màu giống nhau. Bột mịn ủ lại 30 phút.

2. Bột ruột

Bột mì + dầu trộn chung chia làm 3 phần, mỗi phần cho màu hồng, vàng, xanh giống như bột vỏ bánh.

3. Nhân bánh

- Mứt bí hay hạt sen: Xắt hột lựu nhỏ.

- Đậu xanh: Ngâm nước, đãi vỏ, nấu chín, tán nhuyễn.

Sên đậu: Cho đậu + đường bắc lên bếp sên độ 10 phút cho mứt vào + dầu, sên khi nào đậu đặc lại. Nhấc xuống cho vani + bột bánh dẻo trộn đều, chia làm 20 phần, vo tròn lại.

2. Cán và nướng bánh

* Cán bánh: Lấy 1 phần bột, cán thành hình bầu dục, trét lên 1 phần bột ruột (bột ruột cùng màu bột vỏ). Cuộn tròn lại cán dẹp xếp làm 3, cán miếng bột rộng thành hình chữ nhật dày độ 1 phân.

- Hai màu còn lại cán tương tự và 3 miếng phải bằng nhau. Sau đó thoa nước đều lên mỗi lớp bột dùng dao cắt thành từng khoanh, chia đều làm 20 phần.

- Lấy 1 phần bột cán hơi dẹp vừa đủ bao nhân, để nhân vào vo tròn lại, phần gấp mí để xuống phía dưới vỉ nướng, lót giấy xếp bánh vào.

* Nướng bánh: Thùng nướng để nóng cho vỉ bánh vào nướng, bánh hơi vàng lớp xốp bung ra là chín.

* Hoa Hồng Nướng Xoắn Ốc

** Hoàn tất: 20 bánh*

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh

a. Bột vỏ

* Bột màu trắng:	- 300g bột mì số 11	- 100g dầu ăn - 100g nước lã
	- 1/3 muỗng cà phê muối	- 100g bột mì làm áo
b. Bột ruột:	- 100g bột năng	- 70g dầu ăn
B. Nhân bánh:	- 200g đậu xanh cà	- 50g mứt bí
	- 200g đường trắng	- 1 muỗng xúp bột bánh dẻo
	- 50g mứt sen	- 2 muỗng xúp dầu ăn
* Bột màu hồng:	- 100g bột mì số 11	- 35g dầu ăn - 35g nước lã
	- 1/3 muỗng cà phê muối	- Vài giọt màu hồng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh: Gồm bột vỏ + bột ruột.

a. Bột vỏ: Có màu hồng + màu trắng.

* Bột màu trắng: Rây bột vào mâm + muối trộn đều, rưới dầu + nước vào từ từ nhồi cho bột mịn, ủ lại 30 phút.

b. Bột ruột

Bột năng + dầu trộn chung chia làm 3 phần, 2 phần để trắng, 1 phần cho vài giọt màu hồng vào trộn đều.

B. Nhân bánh

- Đậu xanh: Ngâm nước, đãi vỏ, nấu chín, xay nhuyễn hoặc tán cho mịn.

- Hạt sen + mứt bí: Xắt hột lựu nhỏ.

* Cho đường + đậu vào chảo bắc lên bếp sên gần đặc cho mứt bí, hạt sen + dầu trộn đều, sên thêm khoảng 5 phút nhắc xuống, trộn bột bánh dẻo + vani, chia 20 phần vo tròn lại.

2. Cán bột và nướng bánh

- Cán bánh: Lấy bột màu trắng cán thành hình chữ nhật có cạnh dài độ 30cm, rộng 25cm, dày cỡ 5 ly.

Trét 1 lớp bột ruột lên, cuộn tròn lại, cán dẹp, xếp làm 3, cán rộng lại như lúc ban đầu. Thoa nước đều lên mặt.

- Bột màu hồng cũng cán tương tự như màu trắng và bằng như vậy. Sau đó, đặt chồng lên miếng màu trắng cuộn tròn lại, dùng dao cắt bột thành 20 khoanh.

- Lấy một khoanh bột cán hơi dẹp, cho nhân vào túm lại, lót giấy cho vào vỉ nướng.

- Để thùng vừa nóng, đưa vỉ bánh vào nướng. Bánh hơi vàng bung lớp xốp là chín. Lấy bánh ra xếp lên dĩa.

* Bánh Pâtés Chauds (Pa-tê-sô)

** Hoàn tất: 12 bánh*

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:	- 500g bột mì số 11	- 100g bột mì làm áo - 200g mỡ trừu
	- 250g nước lã	- 1 muỗng cà phê bột nổi
	- ½ muỗng cà phê muối	- 1 muỗng xúp đường xay
B. Nhân bánh:	- 50g pâté gan	- 100g jambon
	- 100g thịt nạc	- 50g thịt gà - 1 củ tỏi
	- Bột ngọt - Tiêu	- 1 muỗng cà phê bột năn
C. Thoa mặt:	- 1 tròng đỏ hột vịt	- 1 khuôn bánh pâté chaud rộng 8 phân
	- 1 muỗng cà phê nước + 1 muỗng cà phê dầu	

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

- Bột mì rây vào thau cho đường + bột nổi + muối trộn chung rưới nước lã vào từ từ nhồi cho bột mịn. Dùng khăn đậy lại ủ 30 phút (nếu bột khô, cho thêm nước lã).

- Lấy bột ra cán giống hình bầu dục, trét lên ½ lượng mỡ trừu cuộn tròn lại cán dẹp, xếp làm 3. Ủ bột 15 phút, sau khi ủ đem bột ra cán lại tương tự như lần trước và trét nốt ½ lượng mỡ trừu còn lại. Để bột ủ thêm 15 phút nữa.

- Sau 2 lần cán và trét mỡ trừu, đưa bột ra cán rộng dày độ 5 - 7 ly.

B. Nhân bánh

- Jambon: Xắt hột lựu.
- Thịt nạc: Băm nhỏ, nêm gia vị.
- Thịt gà: Băm nhỏ.
- Tỏi: Băm nhỏ.
- Xào nhân: Bắc chảo phi tỏi cho vàng, cho thịt gà vào xào chín, cho jambon vào đảo đều nhấc xuống. Cho thịt nạc + pâté gan + bột năn + tiêu + bột ngọt + đường + chút muối vừa ăn trộn đều. Chia làm 12 phần.Vo tròn lại.

C. Thoa mặt

Tròng đỏ hột vịt + dầu + nước hòa tan.

2. Cắt bánh và nướng

- Dùng khuôn pâté chaud cắt 3 miếng bột đường kính bằng nhau. Để 1 miếng bánh lên vỉ, lớp thứ 2 cắt hình vành khăn cho nhân vào và xếp thêm lớp trên cùng làm mặt bánh. Thoa nước giữa các lớp bột cho không dính vào nhau. Phết trứng lên mặt.

- Để thùng nóng đưa vỉ bánh vào nướng, bánh giòn và vàng, bung lớp xốp là chín. Lấy bánh ra khi ăn sấy nóng lại cho giòn.

* Bánh Bao Nướng

** Hoàn tất: 20 bánh*

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:	- 300g bột mì số 8	- 50g bột áo - 100g nước lạnh
	- 100g mỡ nước	- ½ muỗng cà phê muối
B. Bột ruột:	- 100g bột năn	- 60g dầu ăn
C. Nhân bánh:	- 200g thịt nạc	- 200g xá xíu
	- Hành, tỏi, bột ngọt, nấm mèo, bột năn	
D. Thoa mặt:	- 1 tròng đỏ trứng vịt	
	- 1 muỗng cà phê dầu ăn hòa chung 1 muỗng cà phê nước lạnh	

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Bột vỏ

Nước + dầu + muối hòa chung.

Rây bột vào mâm cho từ từ hỗn hợp trên vào nhồi đều, nhồi tới khi bột mịn, ủ lại 30 phút đem bột ra chia 20 phần.

B. Bột ruột

Bột năn, dầu hòa chung bột nhão như mỡ trừu là được, chia làm 20 phần.

C. Nhân bánh

- Nấm mèo: Ngâm nước, xắt sợi bằm nhuyễn.
- Thịt nạc: Bằm nhuyễn, nêm gia vị.
- Xá xíu: Xắt hột lựu nhỏ.
- Hành, tỏi: Bằm nhuyễn.

* Xào nhân: Bắc chảo dầu nóng, phi hành tỏi cho vàng, cho xá xíu vô xào với nấm mèo. Nhấc xuống trộn thịt và 2 muỗng bột năn nêm lại gia vị trộn đều. Chia làm 20 phần.

2. Cán bánh và nướng

- Lấy một phần bột vỏ cán hơi dẹp cho một phần bột ruột vào túm lại như viên chè trôi nước. Cán dài, cuộn tròn, cán dẹp, xếp làm 3. Cán tròn, cho nhân vào bắt bánh giống bánh bao hấp.
- Cho bánh lên giấy, để lên vỉ thoa mặt, đưa bánh vào thùng nướng. Bánh trắng bung lớp xốp là bánh chín.

* Bánh Trung Thu Nướng

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:	- 375g bột mì số 8	- 100g bột áo
	- 300g nước đường	- 2 tròng đỏ trứng vịt
	- 60g dầu ăn	- 1 muỗng cà phê nước tro tàu
B. Nước đường:	- 1kg đường trắng	- 2 muỗng cà phê nước tro tàu
	- 1 lít nước lã	- 2 trái chanh lớn
	- 1 tròng trắng trứng vịt	- 4 muỗng nước lã

C. Thoa mặt bánh:	- 1 tròng đỏ trứng vịt	- 1 muỗng cà phê dầu ăn
	- 1 muỗng cà phê nước lã	- Vài giọt nước màu dừa
D. Nhân bánh:	- 100g hạt dưa	- 50g mứt chanh + gừng
	- 100g hạt điều	- 100g bột bánh dẻo
	- 100g hạt sen	- 100g lạp xưởng
	- 100g mứt bí	- 100g jambon
	- 100g mỡ thịt	- 100g rượu trắng - 100g mè
	- 12 trứng vịt muối	- 1 muỗng cà phê ngũ vị hương
	- 100g đường xay	- 1 muỗng xúp gừng giã nhuyễn

II. CÁCH THỰC HIỆN

A. Vỏ bánh

- Dầu ăn + nước đường + tròng đỏ trứng vịt + nước tro tàu hòa chung, quậy thật đều, rây lại.

- Bột mì rây vào mâm cho hỗn hợp nước đường vào nhồi đều, rây bột áo vào mâm khác, cho bột đã nhồi vào ủ lại độ 30 phút.

B. Nước đường

- Đường và nướng quậy tan, cho tròng trắng trứng vịt vào quậy đều, lược vô soong, bắc lên bếp nấu. Nước đường sôi độ 10 phút, vớt bọt cho sạch, sôi 30 phút cho nước cốt chanh vào nấu thêm 25 phút nữa. Nước tro tàu + 4 muỗng cà phê nước lã hòa chung rưới từ từ, khi nước đường sôi bùng lên khoảng 5 phút, nhắc xuống vớt sạch bọt, để nguội, lọc nước đường vào keo. Nước đường này để càng lâu bánh càng mềm.

- Khi nấu nước đường từ khi sôi không được quậy đũa cho tới khi nhắc xuống, vì quậy đũa sẽ bị lại đường.

C. Thoa mặt bánh

- Tròng đỏ trứng vịt + nước + dầu + vài giọt nước màu hòa đều, lọc qua rây cho mịn, để khi phết mặt bánh không bị lợn cợn.

D. Nhân bánh

- Hạt dưa + mè: Rang lại cho vàng.
- Hạt điều + mứt bí + hạt sen: Xắt hột lựu.
- Mứt gừng + mứt chanh: Xắt sợi nhỏ.
- Mỡ thịt: Luộc chín, xắt sợi ướp đường để độ 1 giờ cho mỡ trong.
- Lạp xưởng: Luộc chín, chiên sơ, xắt sợi.
- Jambon: Xắt sợi xào sơ, nêm bột ngọt và tiêu.
- Trứng vịt muối: Lấy tròng đỏ, rửa sạch gừng, giã nhuyễn + 2 muỗng xúp rượu trắng vắt lấy nước cốt để vô hột vịt ngâm độ 15 phút vớt ra cho vào tô, để 1 muỗng xúp dầu + 1 muỗng xúp đường hấp cách thủy độ 15 phút.

* *Trộn chung:* Hạt dưa + mè + hạt điều + mứt bí + hạt sen + mứt gừng + mứt chanh + mỡ thịt + jambon + đường xay + lạp xưởng + bột bánh dẻo trộn đều, rưới rượu trắng vào từ từ, nhân dẻo vừa nắm là được.

* *Hoàn tất*

- Cân bột vỏ 50g, nhân 100g cho trứng vịt vào vo tròn lại. Lấy 1 phần vỏ bánh, cán hơi dẹp, cho nhân vào bao, lại vo tròn áo bột bên ngoài, để bánh vào khuôn đóng bánh. Lấy bánh ra để lên vỉ nướng, xăm đều mặt bánh độ 10 kim, để khi nướng bánh không bị nứt mặt.

- Thùng nướng để nóng độ 10 phút trước khi để vỉ bánh vào nướng, sau 10 phút lấy ra, xúc từng bánh nhúng vào nước lạnh, xếp trở lại vào vỉ, lấy cọ phết trứng lên mặt bánh. Đem bánh vào nướng lại, bánh hơi vàng là chín. Lấy bánh ra để bánh hơi nguội bánh sẽ vàng hơn lúc mới nướng.

* Bánh Bắp

I. NGUYÊN LIỆU:

- 180g bột bắp
- 60g bột mì
- 6 trứng gà
- 80g phó mát nhuyễn
- 90g bơ - 0,6 lít sữa tươi
- Muối - Tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Lò đốt nóng trước (200°C).

- Cho bơ vào nồi, đánh chung với bột mì, để lên bếp 3 phút.

- Nhấc xuống, đổ từ từ sữa tươi vào, trộn đều, bắc trở lên bếp, đun từ 5 đến 6 phút, vẫn quậy đều. Nêm tiêu, muối.

- Bột bắp rửa sạch, để ráo, trộn với hỗn hợp trên.

- Tròng đỏ trứng tách riêng, đập từng quả vào bột trên rồi thêm phó mát.

- Tròng trắng trứng đánh thật nổi, trộn chung.

- Khuôn thoa bơ, trút nhân trên vào độ nửa khuôn. Nướng từ 30 đến 35 phút, thấy nở và vàng đều là được.

- Ăn nóng ngon hơn.

* Bánh Bông Lan Cà Rốt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g củ cải đỏ (cà rốt)
- 2 muỗng xúp đường nhuyễn
- 1 quả chanh không gọt vỏ
- 2 muỗng cà phê bột nổi
- 50g bột mì
- 4 trứng gà
- 180g đường
- 2 muỗng cà phê bột quế
- 200g hạnh nhân hay hạt điều, đậu phộng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Tráng dầu vào khuôn bánh. Lót giấy dầu rồi rắc đường nhuyễn lên. Cho vào chỗ mát.

- Đậu phộng rang vàng, bóc vỏ. Nếu muốn ngon hơn thì thay bằng hạt hạnh nhân.

- Chanh rửa thật sạch để loại bỏ hết chất dơ bám bên ngoài vỏ. Lau khô. Nạo vỏ, xắt nhỏ như sợi chỉ.

- Củ cải đỏ gọt vỏ, rửa sạch, bào mỏng cho vào tô trộn đều với 1 muỗng cà phê đường.

2. Nướng bánh

- Lò đốt nóng trước ở nhiệt độ 180°C.

- Trứng gà + số đường còn lại, đánh cho thật nổi và mịn.

- Trộn trứng gà với hạt hạnh nhân (hay đậu phộng) + củ cải đỏ + vỏ chanh + bột quế cho đến khi được một thứ kem nhuần nhuyễn là được.

- Thêm bột mì và bột nổi vào.

- Trút hỗn hợp trên vào khuôn.

- Nướng lò khoảng 45 phút. Xăm thử nếu không dính tăm là được. Để nguội 15 phút trước khi trút ra vỉ. Đừng để nguội quá.

- Trang trí mặt bánh bằng đường nhuyễn và đậu phộng hay hạt điều.

- Dùng nguội hay lạnh đều ngon.

* Bánh Cam Sô-cô-la

I. NGUYÊN LIỆU:

- 115g bơ - 150g bột mì
- 4 trứng gà
- 1 muỗng xúp đường
- 250g chocolate
- 1 chai sữa tươi (1 xị)
- Muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Đun sôi 1 xị nước + 75g bơ + một chút muối + đường.

- Nhắc xuống, cho bột mì vào. Quậy đều cho đến khi không dính nồi là được.

- Vừa tiếp tục quậy vừa cho từng quả trứng vào.

- Múc bánh từng cụm nhỏ ra vỉ đã thoa bơ cho vào lò (đốt nóng trước) 210°C trong 20 phút. Mang ra để nguội.

- Chocolate hấp cách thủy với sữa tươi cùng với phần bơ còn lại.

- Khi ăn, trút bánh ra dĩa, chế hỗn hợp chocolate lên.

* Bánh Trái Mơ

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g quả mơ
- 1 quả chanh còn vỏ
- 4 trứng gà
- 100g bột mì
- 100g đường nhuyễn
- 6 miếng đường
- 20cl sữa
- 20cl kem lỏng - một chút muối

Trang trí:
- 1 miếng mứt chanh
- 250g quả sơri hoặc anh đào
- 2 nhánh bạc hà
- 2 muỗng xúp đường trắng

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Lò đốt nóng trước (180°C).

- Cho 1 muỗng xúp nước + đường miếng vào nồi nhỏ, nấu thành caramel - Chế caramel vào khuôn hình hoa anh đào bằng sứ, tráng đều. Để nguội.

- Mơ rửa sạch, lau khô, chẻ tư - Xếp vào khuôn caramel.

- Chải quả chanh dưới luồng nước nóng, lau khô.Bào vỏ xắt thành sợi.

- Trứng gà đánh chung với bột mì + đường nhuyễn + muối + sữa + kem +

vỏ chanh. Hỗn hợp phải đồng nhất và lỏng mới ngon. Trút tất cả vào khuôn caramel. Cho vô lò nướng vàng 35 phút. Để nguội trước khi ăn.

Trang trí vài lá bạc hà, mứt chanh. Rắc đường nhuyễn và vài trái sơri hoặc anh đào quanh cho đẹp.

* Bánh Trái Anh Đào

I. NGUYÊN LIỆU:

- 400g trái anh đào (có thể thay thế trái mơ hoặc lê)

- 100g bột gạo	- 80g đường
- 3 quả trứng	- 20cl sữa
- 1 nhúm muối	- 20g bơ - Đường xay

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Chuẩn bị lò ở 210°C.

- Rửa sạch trái anh đào, nhặt bỏ cuống, bỏ hột rồi phơi rải ra cho khô đều.

- Rây bột vào một cái đĩa rộng, cho một chút muối, một chút đường. Đập 3 quả trứng vào chừa lại 1 tròng trắng để riêng ra ngoài. Trộn bột và trứng cho đều, đồng thời cho từ từ sữa vào.

- Lấy khuôn thoa bơ và đổ bột đã trộn vào một lớp mỏng khoảng 0,5cm, để vào lò khoảng 3 đến 4 phút để bột đặc lại. Làm một lớp bột đặc này để khi ta xếp trái anh đào vào khuôn thì sẽ không bị chìm sát đáy khuôn, khi nướng trái anh đào không bị khô cháy.

- Tròng trắng trứng còn lại đánh đều cho đến khi đặc sệt lại, sau đó trộn với phần bột còn lại.

- Lấy anh đào xếp vào khuôn đã có một lớp bột đặc thành từng lớp đều, rắc phần đường còn lại lên trên. Sau đó, đổ phần bột còn lại phủ lên trên, đem nướng với nhiệt độ 150°C - 180°C tùy theo khuôn dày hay mỏng khoảng 40 - 45 phút.

- Ăn khi bánh còn nóng hoặc để nguội cũng được, khi ăn rắc đường xay lên mặt bánh.

* Bánh Mì Nhân Thịt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g bột bánh mì đã nổi (hỏi mua ở lò bánh mì)
- 1 muỗng xúp dầu ăn

Nhân:	- 300g thịt nạc vai	- 2 quả cà chua
	- 1 củ hành	- 1 quả chanh
	- 5 nhánh cần tây	- 1 quả ớt
	- 4 muỗng xúp dầu ăn	- 2 nhúm ớt bột - Muối tiêu

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Cán bột ra trộn với 1 muỗng xúp dầu ăn. Cán thêm vài lần. Vo tròn, để nghỉ 30 phút.

- Trong khi đó, chuẩn bị làm nhân: Cà cắt miếng nhỏ, bỏ hột.
- Thịt: Bằm đừng nhỏ quá, xào sơ với dầu ăn cho vàng - Đem ra để cho ráo dầu.
- Hành củ: Xắt nhỏ, xào chung với thịt bằm + cà chua + muối tiêu độ 10 phút.
- Nhắc xuống, trộn thêm cần tây xắt nhỏ. Rưới nước chanh + ớt bột lên đó.
- Lò đốt nóng trước (210°C).
- Chia bột thành 8 phần. Vo tròn, khoét lòng chảo ở giữa.
- Cho nhân vào giữa cục bột. Trên bày lát ớt mỏng.
- Nướng khoảng 15 phút trước khi bánh vàng là được. Dùng nóng.

* Bánh Mì Nướng Lê và Phô Mai

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 trái lê - 12 lát phô mai
- 12 lát bánh mì sandwich
- 50g bơ - 1 trái chanh
- 12 trái mứt sơri - Ngò
- 50g tiêu xanh, đen, trắng nguyên hột

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lê: Gọt vỏ cắt 12 miếng chà chanh để lê không bị đen.
- Các hạt tiêu đập giập.

2. Chế biến

- Lấy bánh mì trét bơ lên đem nướng vàng và giòn.
- Nướng bánh xong đem ra, trên mỗi lát bánh mì để 1 lát lê + 1 lát phô mai, rắc tiêu, giữa đặt 1 trái mứt sơri, ngò.

3. Trình bày

Trên mỗi đĩa tròn để 1 miếng bánh mì, 1 cái muỗng + 1 cái nĩa. Ăn nóng.

* Bánh Nướng Xúc Xích

I. NGUYÊN LIỆU:

- 6 khoanh xúc xích
- 50g bột mì
- 1 tròng đỏ trứng
- 1 muỗng xúp mù tạt
- 1 muỗng xúp sữa đặc
- 1 muỗng xúp dầu ăn
- 300g bột bánh mì đã nhồi (mua ở tiệm bánh mì)

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Lò đốt nóng trước.
- Cán bột đã nhồi ra bàn, để độ dày từ 3 đến 4mm.
- Chia bột làm 6 miếng đều nhau. Phần thừa vụn để lại dùng sau.
- Cắt xúc xích làm đôi, lấy nĩa xăm đều, rồi đặt mỗi cặp lên một miếng bột đã cán, gói lại như bánh chưng.

- Tròng đỏ trứng đánh chung với sữa, dùng cọ quét lên bánh.

- Dùng phần bột thừa se lại làm dây quấn chung quanh mỗi gói bánh.

- Vỉ nướng thoa bột, đặt bánh lên cho vào lò nướng 10 phút. Hạ nhỏ lửa, nướng thêm 10 phút nữa.

- Bánh vàng lấy ra, ăn nóng hay nguội kèm theo rau xà lách soong rất ngon.

* Bánh Ổ Nho và Hạnh Nhân

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g bột mì	- 150g bơ + 30g để thoa khuôn
- 100g đường	- 4 quả trứng
- 30g men bánh mì	- 100g nho khô
- 50g hạnh nhân, hạt điều	- 15cl sữa
- 5cl rượu rhum	- Một ít muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Rây bột vào trong 1 cái tô sành, dùng thìa gỗ vén bột ở chung quanh tô tạo một lỗ nhỏ ở giữa. Men bánh mì được bóp nát và một ít sữa được hâm hơi nóng đổ vào giữa.

Hỗn hợp trên được nhồi thành một khối. Sau đó dùng một miếng vải thưa đậy lên để ủ bột khoảng 40 phút, tránh cho bột không bị khô.

Nho khô ngâm với rượu rhum. Hạnh nhân, hạt điều cắt hột lựu.

Đập trứng vào trong tô sành đựng bột, thêm ít muối, đường và bơ mềm. Dùng thìa gỗ hoặc máy đánh trứng đánh nhẹ hỗn hợp trên, sau đó đánh mạnh dần.

Nho khô vớt ra để ráo trộn chung với hạnh nhân, hạt điều đã cắt sẵn. Đổ hỗn hợp nho và hạnh nhân, hạt điều vào trong bột. Lấy khuôn có hình dạng như khuôn lẩu, chung quanh có vân khía, thoa bơ chung quanh bên trong khuôn, ngay cả vòng ống của khuôn.

2. Nướng bánh

Đổ bột vào trong khuôn, dùng miếng vải đậy lên để ủ bột khoảng 1 tiếng rưỡi ở nhiệt độ thường. Sau đó đem vào thùng nướng với nhiệt độ là 210°C khoảng 40 phút. Dùng tăm xăm xuống bánh, nếu tăm khô không dính bột là bánh đã chín. Nhấc khuôn bánh ra khỏi thùng nướng, để bánh nguội trút ra đĩa và rắc đường nhuyễn lên mặt bánh và chung quanh bánh.

* Bánh Ổ Sô-cô-la

I. NGUYÊN LIỆU

- Làm bánh:

- 150g bơ + 40g để thoa khuôn	- 250g đường cát
- 1 ống vani - 5 quả trứng	- 200g bột mì

- *Crème Chocolate:* - 1 quả trứng và 2 tròng đỏ - 1 lít sữa - 60g bột
- 200g chocolate đen - 20g bơ
- 1 lọ chocolate viên nhỏ - 75g đường

II. CÁCH THỰC HIỆN

* *Chuẩn bị:* lò nướng ở nhiệt độ 180°C.

* *Làm bánh*

- Đánh bơ cho mềm với đường cát và vani cho đến khi tất cả hòa lẫn vào nhau và có ít bọt nổi lên. Thêm trứng vào và đánh đều liên tục. Rây bột vào từ từ và trộn đều.

- Chuẩn bị 3 cái khuôn bánh trong đó lót giấy, quết bơ đều chung quanh khuôn và lần lượt nướng từng cái khoảng 10 - 12 phút.

- Nướng đều 2 mặt bánh và để nguội, sau đó cắt bánh ra làm 2 phần. Như vậy 3 ổ bánh ta cắt được 6 phần.

* *Làm crème*

- Sữa nấu sôi nhẹ. Đập trứng và tròng đỏ trứng với đường cát, dùng cây gỗ hoặc máy đánh trứng đánh đều tay cho hỗn hợp có màu trắng. Sau đó rây bột vào rồi đổ hỗn hợp này lên trên sữa đang sôi nhẹ, đem nấu cho đến khi hỗn hợp trên hơi sền sệt là được.

- Trong thời gian này, bạn lấy phân nửa chocolate và nấu nhẹ cho chocolate mềm chảy ra và trộn chung với crème. Để nguội, nhưng luôn luôn khuấy đều để tránh tình trạng vón cục.

- Chia crème chocolate ra làm 5 phần, cứ 1 lớp bánh mì thì đổ 1 lớp crème chocolate lần lượt từng lớp một cho đến hết.

- Phần chocolate còn lại cùng với bơ, nấu nhẹ cho nóng chảy ra, rồi đổ lên trên mặt và chung quanh của bánh.

- Để bánh gâteau ra đĩa lớn rồi dùng những viên chocolate nhỏ trang trí chung quanh bánh. Để nguội khoảng 2 giờ cho lớp mặt chocolate đông đặc lại.

* Bánh Phô Mai

I. NGUYÊN LIỆU:

- 265g bột - 135g bơ - 170g đường nhuyễn
- 4 quả trứng + 1 tròng đỏ - 5cl nước - Muối
- 500g phô mai trắng - 10cl kem tươi
- 2 vỏ chanh - 50g bột khoai tây
- 1 gói bột thơm vani - 3 muỗng xúp đường trắng

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Cho 250g bột vào thố, khoét lỗ ở giữa, trút 25g đường nhuyễn + 1 tròng đỏ trứng + một chút muối + 125g bơ vào. Trộn đều, thêm nước. Cán bột vo thành viên tròn lớn, để nghỉ 30 phút.

- Cán bột ra mâm đã rắc bột cho khỏi dính, đổ đầy khuôn đã thoa bơ cho vào tủ lạnh 20 phút.

- Trứng gà tách tròng đỏ, tròng trắng riêng. Trộn tròng đỏ với phô mai trắng + đường nhuyễn còn lại + vani + vỏ chanh bào nhuyễn + bột khoai tây + bột mì còn lại + kem tươi. Để nghỉ.

- Lòng trắng đánh nổi với một chút muối, hòa chung với hỗn hợp trên. Trút lên phần trên của khuôn bánh trên, cho vào lò nướng 40 phút (180°C). Nếu mặt bánh vàng nhanh đậy lại bằng giấy nhôm. Bánh chín, trút ra dĩa, rắc đường trắng rồi mới dùng.

* Bánh Ngày Tình Yêu

I. NGUYÊN LIỆU:

	- 250g bột mì	- 190g bơ mềm
	- 50g bột hạnh nhân	- 20g đường
	- 2 tròng đỏ trứng	- 1 muỗng xúp mứt cam
	- 1 quả chanh không gọt vỏ	- 1 muỗng xúp rượu Rhum
	- Một chút muối	
Trang trí:	- 1 muỗng cà phê mứt mận	- 2 muỗng xúp đường nhuyễn
	- ½ quả chanh	- 30g đậu phộng rang cà nhuyễn

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Trộn chung trong thố: bột mì + đường + muối + bột hạnh nhân + vỏ chanh bào nhỏ + bơ + tròng đỏ trứng + rượu Rhum.

- Nhồi bột đều tay - vo thành từng viên tròn, phủ nylon cho vào tủ lạnh 1 giờ.

- Lò đốt nóng trước (180°C).

- Cán bột ra mâm, dày từ 3 đến 4mm.

- Dùng dao hay khuôn cắt bột thành nhiều miếng hình trái tim, cho lên vỉ đã rắc bột. Nướng 10 phút cho vàng.

- Úp hai quả tim làm một, giữa phết mứt cam.

- Trộn 2 muỗng xúp đường + 1 muỗng cà phê mứt mận + vài giọt nước chanh thành một hỗn hợp như mật ong.

- Trét hỗn hợp lên mặt bánh. Rắc đậu phộng.

- Để yên 30 phút rồi mới dùng.

* Bánh Tình Yêu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g chocolate đen	- 125g bơ - 4 trứng gà
- 200g kem đặc	- 300g hạt dẻ dầm nhuyễn
- 50g đường nhuyễn	- 50g bột mì
- 1 muỗng xúp rượu Rhum	- Bột cacao - 1 trái mứt mận

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Cho chocolate chưng cách thủy với bơ + tròng đỏ trứng + bột mì + kem đặc. Thêm hạt dẻ và rượu Rhum.

- Tròng trắng trứng đánh chung với đường cho nổi, trộn vào hỗn hợp trên.

- Khuôn thoa bơ, trút bột vào nướng lửa khoảng 150°C khoảng 50 phút.

- Trút ra dĩa để nguội. Rắc bột cacao, trang trí trên mặt bằng mứt mận và kem chantily.

* Bánh Tắc (Tarte) Sôcôla

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g bột	- 160g bơ
- 80g đường xay	- 1 trái trứng
- 175g sô-cô-la	- 4 muỗng mứt mơ
- ½ lít sữa	- Muối

* Dụng cụ: Một khuôn làm bánh tắc đường kính 25cm

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Lấy 110g bơ làm mềm và cắt nhỏ ra, lấy bột rắc đều lên trên, cho vào một muỗng xúp đường - một chút muối. Lấy ngón tay trộn đều rồi đổ vào 2 - 3 muỗng nước, nhồi đều thành một cục tròn rồi để nơi mát một tiếng đồng hồ.

- Nấu sôi sữa rồi nhắc ra khỏi bếp và bỏ những miếng sôcôla đã xắt nhỏ vào khuôn cho tan đều ra. Chuẩn bị lò ở nhiệt độ 190°C.

- Thoa bơ vào khuôn, trải bột đã nhồi vào khuôn, chung quanh mép cao hơn ở giữa. Lấy nĩa châm đều vào bột, sau đó lấy giấy nhôm đậy lên trên rồi lấy vật đè lên để không làm thay đổi mặt bột. Bỏ vào lò nướng 15 phút, tiếp theo lấy vật đè và giấy nhôm ra, nướng tiếp 7 - 8 phút nữa.

- Đánh trứng với phần đường còn lại thật kỹ rồi đổ sữa sô-cô-la còn nóng vào đánh tiếp. Sau đó đặt lên bếp nấu với lửa nhỏ, khuấy đều tay không ngừng đến khi vừa sôi thì nhắc ra và cho phần bơ còn lại đã xắt nhỏ vào.

- Gỡ bánh ra khỏi khuôn, phết mứt lên mặt bánh rồi đổ kem sô-cô-la phủ lên trên và để cho bánh nguội. Có thể rắc đậu phộng, hạt điều hoặc nho khô lên mặt.

* Kem Bơ

Dùng trang hoàng trên bánh bông lan, bánh sinh nhật, bánh giáng sinh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 4 tròng trắng trứng	- 350g bơ
- 300g đường trắng	- ½ chén nước lạnh

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Cho đường, nước vào soong, đặt lên bếp đun sôi.
- Đập tròng trắng trứng vào tô.
- Thắng đường độ 5 phút thì bắt đầu đánh trứng.
- Dùng lò xo đánh trứng cho thật nổi thì đường cũng vừa tới. (Thử đường bằng cách dùng đầu đũa chấm một giọt nước đường rồi thả vào chén nước lạnh, nếu giọt đường gom lại và không tan ra là được).

- Chế từ từ nước đường vào trứng, dùng lò xo đánh cho trứng quyện lẫn nước đường, cho đến khi hết nước đường và trứng thật nguội.

- Vừa chế đường, vừa xoay đều bồn đánh trứng để tròng trắng trứng được thấm và chín đều.

- Cho bơ vào bồn, dùng cây dầm đánh cho thật nhuyễn, múc từng muỗng tròng trắng trứng cho vào bơ cho đến khi hết tròng trắng trứng.

** Cách pha màu*

- Múc một muỗng kem cho vào một chén riêng.

Nhỏ vài giọt màu và quậy đều cho hơi đậm.

Dùng một chén khác múc một chén kem rồi múc từ từ kem có màu đậm vào quậy đều cho đến khi có màu vừa ý.

Màu xanh lá cây: Bắt hình lá, cọng.

Màu đỏ, vàng: Bắt hình hoa nho, hoa hồng.

- Dùng kem không pha màu để trét lên thành và mặt bánh.

Dùng kem màu để bắt bông, lá, kẻ chữ.

** Cách bắt bông*

Cho kem vào túi giấy có cắt hở một đầu

Gắn đuôi thiếc hình hoa nhiều cánh, hình lá, cọng, cho vào một túi giấy thứ hai. Túm miệng túi lại, cầm trên miệng túi bóp kem theo ý thích.

* Bánh Bông Lan Thơm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 8 trứng gà
- 250g bột mì
- 250g đường cát
- 1 trái thơm
- 50g đường thẻ tráng khuôn
- 50g bơ
- 10 trái sơri đỏ
- 25g nho khô hay chuối hồng xắt hột lựu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị và sửa soạn

- Bột bánh: Xem cách làm bài bánh bông lan ổ nấm (trang 897).
- Thơm: Xắt từng khoanh dày 1cm, bỏ lõi giữa.
- 50g đường + ½ muỗng canh nước nấu cho tan và hơi vàng cam thì tráng đều khuôn (cả thành khuôn hoặc lót thành khuôn bằng dầu).
- Sắp từng khoanh thơm vào đáy khuôn, những chỗ trống thì sắp nho khô.
- Đổ bột bánh lên trên (2/3 khuôn).

2. Hoàn tất

- Đem nướng bằng thùng hoặc lò nướng.
- Lấy bánh ra và đặt ngược lên đĩa.
- Đặt những trái sơri đỏ vào những chỗ trống của lõi thơm.

** Yêu cầu:* Bánh vàng đều, không bị cháy.

Đường caramel vừa vàng đẹp, không cháy khét.

* Bánh Ngàn Hoa (Mille Fleurs)

- Cách làm giống bánh bông lan thơm nhưng thay bột bánh bông lan thường bằng bột bánh bông lan bơ.

* Bánh Bông Lan Chanh Sôcôla

I. NGUYÊN LIỆU:

- Trứng gà: 5 quả
- Bột nổi: 4 muỗng cà phê
- Bơ: 250g
- Sữa đặc: 120g
- Đường nhuyễn: 250g
- Sôcôla: 50g
- Bột mì số 8: 340g
- 4 trái chanh: Nạo lấy vỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

Bơ đánh nổi, cho đường vào từ từ, đánh cho đến khi bơ bong lên, đập từng quả trứng vào, tiếp tục đánh nổi. Bột mì + bột nổi trộn chung, rây vào trứng và bơ, trộn đều, nhẹ tay.

Chia bột ra làm 3 phần: 1 phần trộn vỏ chanh, 1 phần trộn với sô-cô-la + 60g sữa, 1 phần trộn với 60g sữa còn lại.

Khuôn thoa bơ và rắc bột 1 lớp mỏng, múc cứ 1 muỗng bột sô-cô-la, 1 muỗng bột chanh, 1 muỗng bột sữa cho vào khuôn cho đến khi hết.

Bỏ khuôn bánh vào lò nướng chín với lửa vừa (độ 45 - 50 phút).

*Bánh Sâm Banh (Champagne)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 12 quả trứng gà
- 150g bột mì số 8
- 130g bột mì khoảnh
- 1 tròng trắng hột gà
- ½ muỗng cà phê đường lactose
- 375g đường cát nhuyễn
- 135g bột tán mì
- 200g bột mì để áo khuôn
- 200g đường cát to hột

II. DỤNG CỤ

- Khuôn bánh sâm-banh 100 cái.
- Dầu pa-ra-phin để thoa khuôn.
- Bông gòn - Lò nướng.
- Dụng cụ đánh trứng.

III. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Lau khuôn thật sạch bằng khăn ăn. Nhúng bông gòn vào dầu pa-ra-phin (vừa thôi) lau kỹ trong lòng khuôn, nhất là ở chỗ mặt có chữ và bông khuôn, lòng trong khuôn. Úp lại trên vỉ.

- Rây bột áo khuôn trên tờ giấy lớn. Sau khi lau xong một loạt khuôn, tay cầm khuôn xúc bột mì cho đầy khuôn rồi gằn xuống cho bột in rõ chữ, xong đổ bột ra. Úp lại trên vỉ. Áo hết một loạt khuôn đã lau.

2. Trộn bột

Đánh trứng gà cho thật nổi, có thể đánh tròng trắng riêng, tròng đỏ riêng cho thật nổi rồi đổ chung lại. Bỏ đường vào từ từ, đánh cho thật nổi. Bột mì ngang, mì khoảnh, tán mì, ½ muỗng lactose trộn đều, rây vào thau bột trộn cho nhẹ tay và đều.

3. Nướng bánh

a. Đợt I

Đốt lò; múc bột đổ vào khuôn bằng muỗng cà phê; đổ vào từ đầu khuôn lớn đến đầu khuôn nhỏ khoảng 2/3 khuôn. Nên nhớ không bao giờ cho muỗng dụng vào khuôn. Nghỉ 5 phút, cho vào lò nướng lửa nóng. Đốt lửa hơi cao. Bánh nổi xong, ngả màu "vàng chín" thì bớt lửa dần. Bánh chín, đem ra nướng vỉ khác. Thực hành loại bánh này phải có 100 khuôn vì bánh nướng xong đợt I mới tiến hành đợt II.

b. Đợt II

Đánh tròng trắng trứng gà cho thật nổi rồi dùng lông gà rửa sạch, phơi khô (bay cọ lông) nhúng vào tròng trắng đánh nổi phết lên mặt bánh cho đều một lớp mỏng. Rải đường cát to lên mặt, phủ đều cho bít mặt bánh. Cho bánh vào lò gọi là ram bánh, nghĩa là làm cho bánh cứng lại, lửa trên rất ít, lửa dưới càng ít hơn (có thể cho tay vào lò được mà không phỏng) ram cho khô mặt; cứng bánh, lấy ra để nguội.

4. Hoàn tất

Cách gỡ bánh: Không dùng tay để gỡ bánh mà dùng hai tay cầm khuôn ở hai đầu rồi dún khuôn trái chiều, bánh sẽ tróc ra ngay. Sắp vào keo hay thùng cho thật kín gió. Bánh có thể để dành ăn lâu.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Bánh khéo thật nhẹ, giòn, mặt bánh sẽ in rõ chữ, thật bóng láng. Mặt áo đường hơi khum, nếu hót là xấu.

* Bánh Đồng Tiền (Palets de Dame)

- Lượng bánh: 300g

I. NGUYÊN LIỆU:

- 125g bơ	- 150g bột mì nổi (số 8)
- 3 muỗng xúp rượu Rhum	- 125g đường
- 2 trứng gà	- 25g nho khô

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Bột bánh
- Cách quậy bột
- Cách nướng

} Xem bài bánh bông lan (cake)

Thoa dầu lên vỉ. Rắc một lớp bột mỏng lên trên. Múc bột bánh vào túi giấy. Đáy túi có gắn một đuôi thiếc tròn. Lồng túi bột vào túi giấy thứ hai. Nặn bột tròn bằng ngón tay cái trên vỉ bánh. Gắn nho đã ngâm Rhum lên giữa mặt bánh. Gõ nhẹ vỉ nướng xuống bàn. Đem nướng bánh với lửa nhẹ 120°C.



* Bánh Gan

- 1 ổ bánh - Đường kính: 20cm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 10 trứng vịt
- 300g dừa khô - 2 tai vị
- 300g đường thẻ
- 1 muỗng xúp dầu
- 1 muỗng xúp bột gạo

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dừa nhồi nước ấm lấy 1 chén nước cốt và ½ lít nước dão.
- Đập trứng vào tô quậy tan đều rồi lược qua rây.
- Bột gạo cho chút nước dừa quậy tan, lọc vào trứng.
- Đường + nước dão dừa thắng sôi cho tan đường và lược sạch.
- Tai vị rang vàng rồi giã nhỏ.

2. Trộn hỗn hợp

- Chế nước đường vào tô trứng. Cho tai vị + nước cốt dừa vào quậy đều.
- Thoa dầu quanh nồi gang.

3. Hoàn tất

Đặt nồi lên bếp cho nóng. Đổ trứng vào nồi rồi đậy nắp lại. Gắp than để lên mặt nắp nồi. Nướng với lửa trên nhiều, lửa dưới ít. Khoảng 10 phút thì bánh chín. Để nguội và trút ra đĩa.

** Nhận xét*

- Bánh khéo là bánh có nhiều rễ tre khi cắt bánh.
- Muốn bánh khéo thì phải cho hỗn hợp trứng vào khi nồi thật nóng và phát ra một tiếng "xèo" thật lớn.
- Phải nướng trực tiếp với lửa trên nhiều và lửa dưới ít và nướng bằng nồi gang.

* Bánh Biscuit

- Lượng bánh: 1/2kg

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 trứng gà - 1 chút vani
- 150g đường xay nhuyễn
- 60g bơ để mềm (hoặc nấu chảy để nguội)
- 80g bột bắp
- 220g sữa đặc có đường
- 300g bột mì nổi
- 1 muỗng cà phê bột nổi
- 1 muỗng cà phê thuốc tiêu mặn (bicarbonate de soude)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Trứng gà đánh nổi với đường, cho bơ và sữa đặc vào.
- Rây bột mì và bột bắp xuống bàn, cho thuốc tiêu mặn, bột nổi, vani vào, trộn đều. Khoét một lỗ ở giữa như trộn hồ, cho trứng gà đã đánh nổi với

đường + bơ + sữa vào, trộn đều tay. Nhồi bột lại cho đều và bột mịn là được. Đậy bột lại bằng khăn ẩm, ủ bột khoảng 1 giờ (có thể ủ trong tủ lạnh một đêm cũng được).

2. Cán bột và đóng bánh đem nướng

Cán bột cho mỏng độ 3 ly, dùng khuôn bánh biscuit, ấn ra từng bánh, đem nướng lửa trung bình. Bánh chín vàng đều là được. Cho bánh vào thùng đậy kín.

* Bánh mì Xăn-quích (Sandwich)

- 3 khuôn bánh chữ nhật dài độ 2 tấc

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bột cái: - 2 muỗng cà phê bột nổi (men bánh mì)
- 1 muỗng cà phê đường - 40g nước

B. Bột vỏ: - 430g bột mì dai (số 11) - 1 muỗng cà phê muối
- 160g nước - 2 trứng gà - 80g bơ - 150g đường

II. CÁCH THỰC HIỆN

Cho đường vào nước ấm quậy tan, đổ men bánh mì lên trên, đậy kín rồi đợi 10 phút cho men nổi cao.

Bột xây thành hồ, cho muối, đường, bơ và nước vào và hòa lẫn với bột nổi cho đều.

Ủ bột 2 giờ cho bột nổi. Cắt bột ra từng miếng nhỏ nặng 50g, xe bột thành từng miếng dài, xong bẻ tròn lại cho mặt bột được láng. Đặt từng miếng bột vào khuôn cho vừa sát. Đợi bột nổi 15 phút. Quét bơ lên mặt bánh. Cho khuôn vào lò nướng. Bánh chín có mùi thơm của bánh mì.

* Các loại Xăn-quích (Sandwich)

- 20 miếng hình chữ nhật

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g tôm đất
- ¼ con gà
- 100g jambon
- 1 củ cải trắng
- 2 củ cà rốt
- Hành, tỏi, giấm
- Bơ mặn, muối, tiêu
- Giấy trắng mỏng
- 1 hộp cá mòi nhỏ
- 100g xúc xích khô
- 4 trứng gà
- Dầu ăn, chanh
- 50g phó mát bào (fromage gruyère grapé)
- 1/2kg dưa leo muối chua (cornichon)
- Bánh mì xăn quích hình chữ nhật (3 ổ)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Quậy xốt: Đập 3 tròng đỏ trứng ra tô, dùng đũa quậy theo chiều kim đồng hồ cho tan trứng, chế dầu ăn vào từ từ cho đến khi được một hỗn hợp sệt đặc như bơ. Cho tỏi bằm nhuyễn, muối tiêu vừa ăn trộn đều.

Chia xốt làm 3 phần để trộn cá, tôm và thịt gà.

2. Dưa leo muối chua xắt sợi, xả nước cho bớt mặn, vắt ráo.

- Củ cải: Tỉa hoa rồi xắt khoanh.

- Ngâm củ cải, cà rốt trong nước giấm có pha đường, vắt ráo khi dùng.

3. Bánh mì cắt bỏ vỏ vàng bên ngoài, xắt lát theo hình tam giác, hình chữ nhật dày 0,8cm.

* Xăn-quích trét tôm và dưa leo chua (cornichon) trên mặt

- Tôm: Rửa sạch. Luộc chín tôm trong nước sôi có pha một ít muối. Để nguội, bóc vỏ, chẻ đôi theo chiều dọc con tôm. Trộn tôm với xốt + ½ dưa leo chua (cornichon) + ½ muỗng cà phê hành tỏi băm nhỏ, muối + tiêu + bột ngọt vừa ăn.

- Trét xốt lên mặt bánh mì, gắp 1 con tôm để vào chính giữa.

- Gói bánh mì xăn-quích vào giữa miếng giấy pơ-luy mỏng.

* Xăn-quích trét xốt cá mòi hộp

- Cá mòi: Lấy khỏi hộp, tán nhuyễn.

- Trứng gà: Luộc chín, băm nhuyễn, tròng đỏ và tròng trắng để riêng.

- Hành tỏi: Bằm nhuyễn độ ½ muỗng xúp.

- Trộn cá và 1/3 xốt + tròng đỏ + tròng trắng trứng + hành, tỏi trộn đều nêm vừa ăn.

- Trét xốt cá lên dầy mặt bánh, rải dưa leo chua (cornichon) và cà rốt, củ cải lên trên.

- Cho vào giữa giấy trắng mỏng (pelure), gói lại.

* Xăn-quích kẹp xúc xích

Xúc xích gỡ bỏ bao lớp bên ngoài. Xắt khoanh dày 0,3cm. Làm giống như xăn-quích có trét xốt cá, tôm nhưng thay vì cho xốt thì dùng bơ mặn và không dùng dưa leo chua (cornichon).

* Xăn-quích kẹp jambon

Dăm bông xắt theo hình tam giác hay hình chữ nhật dựa theo hình dạng miếng bánh mì nhưng nhỏ hơn, dày 0,3cm.

Làm giống như xăn-quích kẹp xúc xích.

* Xăn-quích phó-mát bào

Cách làm: Giống như xăn-quích kẹp jambon.

* Bánh Mì Ngọt

I. NGUYÊN LIỆU: *Xem bài bánh mì xăn-quích (sandwich)*

II. CÁCH THỰC HIỆN

Cách gầy bột cái và bột bánh: Xem bài bánh mì xăn-quích.

Chia bột ra 24 phần bằng nhau. Se bột dài thành từng miếng dài, xong bẻ tròn lại để mặt bột được láng (phần mí bột vừa bẻ xuống dùng làm đáy bánh và đặt áp vào khuôn). Đặt từng miếng bột đã bẻ cong xuống khuôn, quét bơ lên mặt bánh sau khi bột nổi trở lại khoảng 15 phút. Cho khuôn bánh vào lò nướng đến khi có mùi thơm. Muốn mặt bánh vàng mềm thì khi bánh chín quét một lớp nước lạnh lên mặt. Đem nướng lại cho khô mặt bánh.

* Bánh Mì Nhân Thịt (Petit Pain)

NGUYÊN LIỆU VÀ CÁCH THỰC HIỆN

A. Bột bánh: Xem bài bánh mì xăn-quých.

B. Nhân: Thịt băm nhuyễn ướp với củ hành, muối.

C. Cán bột: Cắt từng miếng bột dài 9cm x 9cm, dày 0,6cm. Cho nhân vào giữa, xếp tròn làm 3. Đầu mí xếp làm đáy bánh. Đặt bánh vào vỉ. Để 15 phút rồi nướng. Nướng bánh: Xem bài bánh mì ngọt.

* *Yêu cầu:* Bánh nổi tốt, đứng, không chai ra.

* Bánh Sữa Ổ

1 ổ đường kính 20cm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 trái dừa khô - 250g bột gạo
- 5 hột gà - 450g đường cát - ½ hộp sữa đặc
- 1 gói vani - Dầu thoa khuôn
- 1 muỗng xúp sữa đặc + 1 muỗng xúp bột mì nổi số 8 rắc khuôn

II. CÁCH THỰC HIỆN

Dừa nạo vắt lấy 3 chén nước cốt.

Bột gạo giã nhuyễn, chế từ từ 3 chén nước cốt dừa vào trộn cho đều bột, lược sạch.

Trứng gà đánh hơi nổi, cho đường vào từ từ, đánh thêm cho nổi.

Đổ trứng gà đã đánh nổi vào lượng bột, lược lại cho kỹ.

Cho hỗn hợp trên vào soong, bắc lên bếp đảo cho đến khi bột đặc như hồ, đem ra khỏi bếp, đánh mạnh tay cho khỏi bị vón cục, xong cho sữa, vani vào trộn đều.

Khuôn thoa dầu, rắc bột đều ở đáy và chung quanh khuôn, đổ bột bánh vào, vuốt mặt bánh lại cho láng, đem nướng, bánh hơi chín lấy ra rưới 1 muỗng xúp sữa đặc lên mặt bánh cho thơm ngon, cho bánh trở vào lò nướng tiếp. Bánh vàng đều lấy ra.

* Bánh Sữa Nhân Kem Mặt Đường (éclaire)

40 cái

I. NGUYÊN LIỆU

A. Bột vỏ: Xem bài bánh sữa nhân kem

B. Nhân kem

C. Trang trí: Đường kẹo (fondant) pha sô-cô-la

II. CÁCH THỰC HIỆN

Quậy bột vỏ và nhân kem giống như bài bánh sữa. Dùng bột bánh sữa cho vào túi vải, dưới có gắn đuôi thiếc tròn, nặn bột bánh theo hình dài 6cm,

bề ngang 2cm. Thoa tròng đỏ trứng lên mặt bánh. Đem nướng với lửa vừa. Để nguội, dùng kéo cắt theo bên hông bánh một đoạn 4cm, rồi lấy muỗng múc nhân vào ruột bánh. Đặt bánh vào khuôn giấy. Sau khi nhúng đường kẹo (fondant) có pha sô-cô-la trên mặt.

** Đường kẹo (fondant)*

- 1/2kg đường cát trắng.
- Vài giọt chanh (hoặc 50g glucose).
- 1 ly nước.
- Cho nước và đường vào soong, đặt lên bếp nấu cho tan đường cho đến khi kéo đường thành dây như sợi chỉ là được.
- Nặn vài giọt chanh vào soong đường.
- Đem xuống khỏi bếp, đánh cho đều khi đường thật nguội thành khối trắng là được.

** Cách nhúng mặt đường kẹo (fondant)*

- Đường kẹo (fondant) đã làm sẵn cho vào soong bắc lên bếp để lửa âm ấm cho đường chảy ra. Nếu thấy đặc cho vào vài giọt nước. Quậy cho tan đều (cho màu nếu thích). Cho sô-cô-la hơ chảy và trộn đều. Cầm từng cái bánh nhúng mặt bánh vào đường - hoặc một tay cầm nghiêng mặt bánh, một tay múc đường tráng lên bề mặt bánh - rồi đặt vào khuôn giấy.

* Bánh Sữa Rắc Mặt Đường

I. NGUYÊN LIỆU

a/ Vỏ bánh sữa

- 180g bột mì
- 120g bơ frais
- 100g hột điều bể
- 50g đường nhuyễn
- 5 trứng gà

b/ Kem

- 500g sữa tươi
- 200g đường trắng
- 50g bột mì
- 5g ca cao
- 4 trứng gà.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

a/ Vỏ bánh sữa

- Bơ + nước lã + muối cho vào soong bắc lên bếp nấu sôi, cho bột vào quậy, thấy bột không dính soong nhắc xuống, cho hột gà vào quậy từ từ đến khi thấy hột gà và bột dẻo lại thành khối là được.

b/ Kem

- Cho bột + đường + trứng quậy chung, chế sữa vào từ từ, quậy tan đường, lọc vào soong bắc lên bếp nấu chín.
- Ca cao cho 1 muỗng xúp bơ khuấy tan, múc ½ nhân kem trắng (phần nấu chín sẵn), quậy cho đều.

2. Nướng bánh

Cho bột vào bao nylon, gắn đuôi tròn đường kính 1 phân, nặn bánh lên vỉ vòng theo đường tròn, nặn phía dưới 2 vòng, trên 1 vòng, chồng lên xen kẽ

giữa 2 vòng dưới, rắc đường hột lên mặt, cho bánh vào lò nướng. Bánh chín vàng lấy ra để nguội.

3. Trình bày

Kem múc 2 màu (trắng và nâu) không trộn đều, cho vào bao nylon, gắn đuôi sao lớn.

Bánh cắt vòng tròn phía trên ra, nặn kem đều chung quanh vòng rồi gắn lại như cũ, rắc đường nhuyễn trên mặt bánh, xếp bánh vào dĩa.

* Bánh Men

Bánh hoàn tất: 400g

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g bột năn
- 100g nước cốt dừa
- 1 ống vani
- 10g bột gạo (1 muỗng cà phê)
- 180g đường xay rây nhuyễn như bột
- Dầu thoa khuôn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Cho nước cốt dừa và đường vào chung thau, quậy cho thật tan đường.

2. Bột gạo giã nhuyễn, rây chung với bột năn, cho vani vào, trộn đều.

3. Chế từ từ hỗn hợp nước cốt dừa và đường vào bột, nhồi đều, nhồi cho đến khi đường tan hết và bột mịn là được, đem ủ bột một đêm.

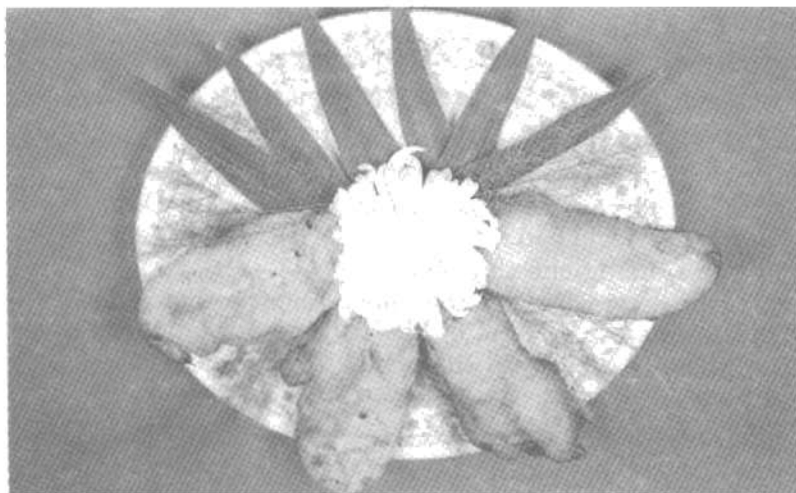
4. Sáng đem bột ra, nhồi lại (nếu bột khô rưới thêm nước cốt dừa đã cho chút đường quậy tan). Đem bột làm thành miếng hình chữ nhật (dài ngắn tùy thích) dày độ 1cm, dùng dao nhỏ xắt bột ra từng sợi ngang độ 1cm, lấy sợi bột đó xắt nhỏ lại dài độ 1cm, vo tròn viên bột.

5. Vỉ nướng đầu tiên nên thoa chút ít dầu cho bánh dễ tróc (các vỉ sau khỏi thoa), cho bánh lên vỉ đem nướng. Bánh khô và chín bên trong là được (lò để lửa trước 15 phút, hãy để bánh vào). Bánh chín, đem ra để bánh thật nguội, lắc đều vỉ nướng xuống bàn, bánh sẽ tróc ra dễ dàng, cho bánh vào thùng đậy kín kẻo bánh bị mềm.



4. CÁC MÓN BÁNH IN NẶN TẠO HÌNH

- *Bánh phục linh*
- *Bánh in đậu nành*
- *Bánh đậu xanh*
- *Bánh in nhân đậu xanh*
- *Bánh trái vải*
- *Bánh trái cây*
- *Bánh cốm*
- *Bánh dẻo*
- *Bánh dẻo*
- *Bánh dưa gang*



* Bánh Phục Linh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g bột năn - 10 cọng lá dứa
- 250g đường xay nhuyễn - ½ trái dừa khô

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Dừa khô: Vắt lấy nước cốt 1 chén. Thắng nước cốt này cho tới bồng con, nước sền sệt thì cho chút muối vào nêm vừa ăn và để nguội.

- Lá dứa: Rửa sạch, xắt nhỏ, bỏ vào chảo rang khô xong đổ bột vào rang, cho tới khi lá dứa giòn là bột chín. Nhấc xuống rây bột lại và bỏ lá dứa.

- Trộn chung bột với đường xay nhuyễn cho đều.

- Rưới từ muỗng nước dừa đã thắng vào chậu bột và đường. Nhồi đều, tiếp tục rưới nước cốt đến khi nào bột vừa nặn là được (nắm bột thấy dính, không rời ra là được).

- Cho bột vào khuôn bánh, ém thật chặt, dùng sóng dao gạt bỏ phần bột thừa xong gõ khuôn bánh xuống tấm thớt bánh sẽ rời khỏi khuôn.

Bánh có thể để độ vài ngày, vì có nước cốt dừa nên bánh mau hư.

** Nhận xét*

- Bột rang với lửa nhỏ, đảo đều tay kẻo bột cháy. Bột chín mà vẫn trắng.

- In bánh lâu bột dễ bị khô (khi gỡ bánh ra, bánh dễ bị bể). Nếu thế phải rưới thêm nước cốt dừa vào và nhồi lại.

* Bánh in Đậu Nành

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg đậu nành - 250g đường cát trắng nhuyễn
- 5 muỗng xúp nước cốt dừa nấu sôi (có thể thay bằng nước ấm)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Đậu nành lựa sạch, vo kỹ và phơi nắng.
2. Rang đậu vừa vàng, vừa nứt vỏ là xay nhuyễn. Dùng rây rây bột cho đều, bột to xay lại cho nhuyễn.
3. Trộn bột + đường cho thật đều.
4. Rưới từ từ nước cốt dừa (hoặc nước ấm) vào bột, bóp đều, độ ẩm vừa phải để có thể in bánh được (không khô cũng không nhão).
5. Dùng khuôn ấn bột vào thật chặt, lấy ra từng cái bày ra dĩa có lót giấy và đem phơi nắng hoặc sấy khô trên lửa nóng vừa.

* Bánh Đậu Xanh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg đậu xanh - ¼ muỗng cà phê va-ni
- 1kg đường - 1 miếng giấy trắng mỏng
- 1 miếng giấy bóng kính màu xanh, đỏ, vàng hoặc trắng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu xanh ngâm nở trước 5 giờ, đãi vỏ sạch, xả nước lạnh.
- Giấy bóng cắt từng miếng hình chữ nhật 5cm x 6cm.

Đậu xanh hấp chín rồi xay mịn.

Trộn đường vào chậu để 15 phút. Sên trên bếp với lửa nhỏ cho tới khi đậu vừa khô, sờ tay không dính.

Nhấc khỏi bếp, trộn va-ni cho đều.

2. In bánh

Dùng khuôn in bánh ra từng cái (3cm x 4cm). Gói bánh bằng giấy trắng mỏng bên trong, giấy màu bên ngoài.

Nếu gói bằng giấy bóng kính trắng thì khỏi cần gói giấy quyến bên trong.

Yêu cầu: Bánh vừa mềm, thơm và bùi, không nứt và bị nhăn mặt.

* Có thể thay thế đậu xanh bằng 800g hạt sen. Cách làm bánh hạt sen cũng như bánh đậu xanh.

* Có thể làm bánh đậu xanh giống như bánh in không nhân nhưng, thay bột bánh in bằng bột đậu xanh. Bánh đậu xanh làm bằng bột đậu xanh có thể ăn liền hoặc nướng với lửa nhẹ.

* Bánh in Nhân Đậu Xanh

I. NGUYÊN LIỆU

1. Vỏ bánh:

- 200g bột nếp rang (bột bánh in) - 200g đường
- 8 muỗng canh nước

2. Nhân bánh:

- 100g đậu xanh - 120g đường
- 3 trứng vịt muối - 2 muỗng canh rượu trắng
- 1 miếng gừng nhỏ - Vani - 2 muỗng cà phê nước hoa bưởi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu xanh đãi sạch vỏ. Gừng đâm nhỏ, ngâm trong rượu.

Cho đường vào soong nước, đun sôi đến khi tan đường và đến độ sánh lại (cách thử: nhỏ một giọt nước đường vào tô nước lạnh; sờ tay thấy đóng một lớp là được) thì nhấc xuống quậy cho đến khi đường đóng lại thành khối trắng.

Trứng vịt: Lấy lòng đỏ, bỏ lòng trắng.

2. Làm nhân

- Đậu xanh sên đường làm nhân, viên từng viên 40g.
- Trứng vịt rửa sạch lòng đỏ với nước rượu gừng.
- Cho 20g đường và 2 muỗng canh nước lạnh vào soong đun sôi. Khi đường tan cho lòng đỏ vào sên tiếp độ 10 phút. Để nguội cho trứng vào giữa từng viên đậu xanh rồi gói lại.

3. Hoàn tất

- Cho nước hoa bưởi vào đường hoánh quậy đều; Cho nước đường vào khối

bột trộn đều, cán nhiều lần cho đến khi bột tơi, mịn và hơi ấm. Lót một tờ giấy dưới đáy thành khuôn, múc một lớp bột vào đáy, đặt một viên nhân rồi để tiếp lớp bột trên cùng. Ấn nắp khuôn xuống và rút nhẹ thành khuôn ra. Để yên 15 phút cho bánh dông. Dùng bao nylon gói lại để bánh được mềm lâu.

Không thích dùng trứng thì dùng mứt bí xắt hột lựu trộn chung với đậu xanh.

◆ Nặn tạo hình

* Bánh Trái Vải

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:	- 200g bột mì số 8	- 100g bột năn
	- 150g đường xay	- 2 lòng đỏ trứng gà luộc chín
	- 2 muỗng xúp sữa đặc	- 50g bơ (beurre frais)
	- 20g chocolate	- 200g lá dứa
	- 150g nước cốt dừa (200g dừa nạo)	
B. Nhân bánh:	- 100g mứt sen	- 1 muỗng xúp nước hoa bưởi
	- 100g đậu xanh	- 100g đường trắng
	- 1 muỗng xúp bột bánh dẻo	

II. CÁCH THỰC HIỆN

A. Nhân bánh

- Hạt sen: xắt hạt lựu.

- Đậu xanh: ngâm nước, đãi vỏ, nấu chín, tán nhuyễn. Cho đường bắc lên bếp sên gần đặc, cho hạt sen trộn đều nhắc xuống, cho bột bánh dẻo và nước hoa bưởi vào trộn đều. Chia 25 viên vo tròn.

B. Vỏ bánh

- Lá dứa: rửa sạch để ráo cắt khúc dài 2cm.

- Trứng gà: luộc chín lấy lòng đỏ cà nhuyễn đem rây lại.

- Đường xay + nước cốt dừa: hòa chung rưới từ từ nước cốt dừa chocolate để không bị đóng cục, quậy đều bắc lên bếp nấu đường, nhắc xuống để nguội, (quậy trên bếp sẽ bị lại đường).

- Bột năn + bột mì: trộn chung, cho lá dứa đã rửa sạch vào bắc lên bếp rang. Rang đến khi lá dứa giòn là bột chín, nhắc xuống rây bột, bỏ lá dứa, để bột nguội. (Để lửa yếu, bột sẽ thơm).

- Trộn bột và nặn bánh: Lòng đỏ trứng gà + ½ bơ (chừa ½ bơ để thoa lưới) + sữa đặc trộn đều, rưới nước đường vào từ từ, bột dẻo vừa nắn là được, chia làm 25 phần.

- Lấy một phần nắn dẹp cho nhân vào vo tròn, lấy lưới nặn cho ra hình trái vải.

- Xếp lên dĩa.

* Bánh Trái Cây

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g đậu xanh cà
- 50g dầu ăn
- 10g rau câu sợi
- Cành lá thật
- 50g bột bánh dẻo
- 400g đường cát trắng
- Vani, đũa tre, bông gòn
- Màu xanh, hồng, vàng, đỏ, cam.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu xanh: ngâm nước độ 4 giờ đãi sạch vỏ, nấu chín, xay nhuyễn.

- Sên đậu: đậu xanh + đường + dầu ăn cho chung vào chảo bắc lên bếp sên hơi khô, đảo thấy đậu không dính chảo là được.

- Đũa tre: chẻ làm 4, chuốt một đầu hơi nhọn như cây tăm.

- Bông gòn: quấn bông vào đầu đũa vót nhọn để thoa màu.

2. Nắn bánh và thoa màu

- Ngắt 1 miếng đậu xanh (lớn hay nhỏ tùy theo trái muốn nặn). Nắn cho giống trái thật và thoa thêm màu cho giống trái thật. Ghim vào tăm tre cắm vào lon chờ cho thật khô.

- Khế: vo tròn, nắn dài thành 5 cánh, sửa cho đẹp thoa màu lên.

- Đào: nặn một đầu to một đầu nhỏ, thoa màu lên cho giống thật.

- Ớt: nặn giống trái ớt, xoài nặn giống trái xoài.

3. Nhúng rau câu

Rau câu ngâm nước độ nửa giờ cho nở, rửa sạch để ráo, lường 1 chén rau câu + 2 chén nước cho vào soong bắc lên bếp nấu tan. Múc rau câu ra 2 tô để hơi nguội, nhúng trái vào chờ đông rồi lại nhúng lần nữa cho trái được bóng.

- Khi trái thật khô rút ghim ra xếp ra dĩa hoặc để vào khuôn giấy, cắm cành lá thật vào cho giống trái thật.

* *Chú ý:* Rau câu phải để gần nguội, nếu còn nóng nhúng vào trái màu sẽ bị lem, trái sẽ không còn giống màu thật.

* Bánh Cốm

I. NGUYÊN LIỆU

A. Vỏ bánh:
- 1kg cốm dẹp màu xanh
- 1/2kg đường cát trắng
- 100g nước lã
- 15 cọng lá dứa
- Vài giọt màu xanh lá cây
- 2 muỗng cà phê nước hoa bưởi
- 20g dầu ăn + 10 miếng nylon dài 15cm, ngang 10cm.

B. Nhân bánh:
- 400g đậu xanh cà
- 1 muỗng cà phê muối bọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

A. Vỏ bánh

- Cốm: lặt sạch trấu cho cốm vào rây, nhúng cốm vào thau nước lã, rửa nhanh và sạch cát bụi, đem ra để ráo.

- Lá dứa rửa sạch, cắt ngắn độ 1cm, giã nát + nước lã vào vắt lấy 100g màu xanh - có thể cho thêm vài giọt màu xanh thực phẩm cho sậm màu.

2. Chế biến

- Cho 1/2kg đường vào soong + 100g nước lã quậy cho tan đường. Kế đến cho màu lá dứa vào soong, cho cốm vào nước đường, để độ 15 phút cho cốm nở

- Bắc soong cốm lên bếp, quậy cho nước đường sôi, cho dầu vào khuấy đều, khi đặc, nhắc xuống để nguội, cho 1 muỗng cà phê nước hoa bưởi vào.

B. Nhân bánh

- Đậu xanh ngâm nước đãi vỏ, nấu chín với chút muối, xay nhuyễn.
- Mứt bí + hạt sen xắt hột lựu.
- Cho 400g đường + 100g nước lã vào quậy cho tan đường, bắc soong đường lên bếp, thắng cho đường thật kẹo + đậu xanh + mứt bí + hạt sen trộn đều quậy nhân thật đặc, nhắc xuống, cho 1 muỗng cà phê nước hoa bưởi vào.
- Nhân nguội, múc bột bánh cốm lên miếng nylon (đã thoa chút dầu), dùng cây dầm tán mỏng ra, cho nhân vào, gấp mí miếng nylon lại ém cho đều 4 góc, gói lại, dùng cây nhang hơ lại phần gấp mí.

* Bánh Dẻo

I. NGUYÊN LIỆU

a/ Nước đường
- 1kg đường cát trắng
- 800g nước lã
- 1 muỗng xúp nước cốt trái chanh
- 1 lòng trắng hột vịt
- ½ muỗng cà phê thuốc tẩy đường

b/ Vỏ bánh
- 1kg bột bánh dẻo
- 1 muỗng xúp nước hoa bưởi
- 1,5kg nước đường nấu sẵn

c/ Nhân bánh
- 300g đậu xanh cà
- 300g đường cát trắng
- 100g hạt sen
- 100g hạt điều
- 100g mè
- 100g hạt dưa
- 12 hột vịt muối, 1 muỗng xúp rượu trắng, 1 miếng gừng giã nhỏ vắt nước
- Nước hoa bưởi
- 100g bột bánh dẻo
- 50g dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

a/ Nước đường

- Lòng trắng hột vịt: đánh tan cho vào nước quậy đều.
- Lược vào soong đường bắc lên bếp nấu sôi, hớt bọt, bớt lửa.
- Nấu độ 30 phút, đổ nước cốt trái chanh vào, nấu thêm 30 phút nữa, nhắc xuống, vớt bọt thường nước đường sẽ trong, không được quậy, nếu quậy sẽ bị lại đường. Đường nấu xong còn lại 1,4 - 1,5kg.

b/ Nhân bánh

- Đậu xanh: ngâm nước đãi sạch vỏ, nấu chín, tán hoặc xay mịn.

- Hạt dưa + mè: rang lại cho thơm.

- Hạt điều + hạt sen: xắt hột lựu.

- Gừng: giã nhuyễn, cho rượu vào vắt lấy nước.

- Hột vịt muối: lấy lòng đỏ rửa sạch, cho nước rượu + gừng vào ngâm 15 phút, vớt ra cho 1 muỗng xúp đường + 1 muỗng xúp dầu, đem hấp cách thủy 15 phút, lấy ra để nguội.

- Xên đậu: cho đậu + đường + dầu bắc lên bếp xên gần đặc, cho hạt sen + hạt điều + mè + hạt dưa, trộn đều nhắc xuống, rây bột bánh dẻo + nước hoa bưởi hoặc vani.

2. Chế biến

Cân 80g nhân, cho hột vịt muối vào vo tròn lại.

Cân 100g bột + 200g nước đường + nước hoa bưởi, dùng cây dầm quậy mạnh tay, đều mịn. Cho bột ra mâm lăn sơ qua bột áo, chia làm 3 phần. Lấy 1 phần bột cán mỏng, cho nhân vào bọc lại, phần gấp mí để lên trên, phần dẹp ấn mạnh xuống khuôn bánh, dùng tay đè mạnh, lấy bánh ra, cho vào bao nylon.

* Bánh Dẻo

1. Chuẩn bị

- Thắng nước đường
- Đường cát trắng 4kg
- Nước lã 2,4 lít
- Lòng trắng trứng gà 4 quả
- Chanh vắt lấy nước 4 quả

Đánh lòng trắng trứng cho đều rồi quậy vào nước, cho đường vào quậy cho tan. Cho lên bếp, khuấy đến khi sôi. Hớt bọt thật kỹ. Tiếp tục cho sôi nhẹ chừng 1 giờ, cho nước chanh vào. Chờ sôi nhẹ chừng 30 phút. Nước đường làm bánh dẻo loãng không sánh như nước đường làm bánh nướng.

2. Nhân

Nhân đậu xanh như trên có trộn thêm mứt bí thái hạt lựu và nước hoa bưởi.

3. Nhồi bột

1kg bột bánh dẻo, 2kg nước đường trộn chung, cho thêm 5 muỗng cà phê nước hoa bưởi, 100g nước sôi để nguội vào. Nhồi đến khi bột hết dính tay. Dùng bột khô làm áo. Cân:

- Nhân 60g
- Bột vỏ 90g

Gói nhân trong bột vỏ: đóng vào khuôn nhanh tay (khuôn có áo bột trước). Bánh ra phải cho ngay vào túi nylon để bánh được dẻo.



* Bánh Dưa Gang

Mùa dưa gang đang nở rộ. Với cách chế biến đơn giản sau đây, chúng ta sẽ có được một món khai vị lạ miệng bằng dưa gang

I. NGUYÊN LIỆU:

	- 1 trái dưa gang	- 10g rau câu
	- 4 lòng đỏ trứng gà	- 50cl (khoảng 2 xị) sữa tươi
	- 150g đường nhuyễn	
Trang trí:	- 250g dâu tây	- 1 muỗng xúp đường nhuyễn
	- Nửa quả chanh	- 1 muỗng xúp nước và xirô dâu.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cho 1 xị sữa tươi vào tô, để vào tủ lạnh.
- Rau câu ngâm nước lạnh.
- Dưa gang bổ đôi. Dùng muỗng nạo hết hột. Cắt ½ làm 4, gọt vỏ bỏ. Cân cho đủ 250 gam trộn với 100g đường cho vào tủ lạnh (cả phần nửa còn lại).

2. Làm bánh

- Tròng đỏ trứng gà đánh với đường cho nổi trộn với 1 xị sữa tươi còn lại bắc lên bếp đun lửa nhỏ, đừng để sôi. Quậy đều tay đến khi thành một thứ kem sền sệt bắc xuống cho lá rau câu vào. Để nguội trộn với phần dưa gang có đường.
- Sữa tươi trong tủ lạnh, mang ra khuấy đều trộn với hỗn hợp trên trút vào khuôn, phủ một lớp phim phổi ở trên. Cất vào tủ lạnh 4 giờ.
- Dâu tây bỏ cuống rửa sạch. Để dành vài trái để trang trí mặt bánh, phần còn lại trộn với đường + xirô + chút rượu, cho vào tủ lạnh.

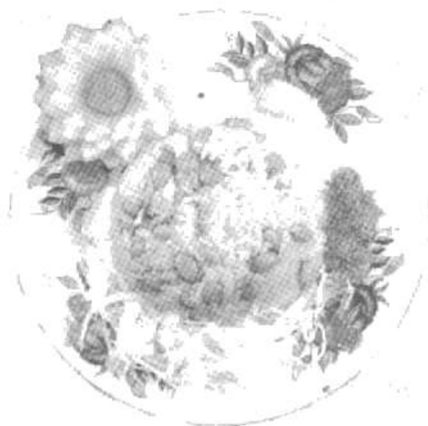
3. Trình bày

- Nửa trái dưa gang còn lại gọt bỏ vỏ, xắt khoanh.
- Lấy phần dâu để dành chẻ đôi, nhưng đừng để rời ra, cho dính lại phần cuống.
- Hỗn hợp dưa gang trút ra dĩa. Chế hỗn hợp nước dâu lên.
- Trang trí trên mặt bánh vài trái dâu + dưa xắt khoanh + vài lá bạc hà.
- Ăn lạnh ngon hơn.



5. CÁC MÓN XÔI

- *Xôi bắp*
- *Xôi đậu đen*
- *Xôi đậu xanh*
- *Xôi gà*
- *Xôi gấc*
- *Xôi lá cẩm đậu xanh*
- *Xôi lá dứa*
- *Xôi lạp xưởng*
- *Xôi bát bửu*
- *Xôi nhộng*
- *Xôi thập cẩm*
- *Xôi vị*
- *Xôi vò*
- *Xôi sầu riêng*
- *Xôi bắp tươi*
- *Xôi đậu phộng*
- *Xôi xíu mại*
- *Xôi khoai mì*
- *Xôi khúc*
- *Xôi mặn*
- *Xôi nếp than*
- *Xôi xiêm*
- *Xôi vò sầu riêng*
- *Xôi chiên phồng*





* Xôi Bắp

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg bắp nếp
- 100g củ hành tím
- 300g nếp tốt
- 50g vôi trắng ăn trầu
- 100g dầu ăn
- 300g đậu xanh cà

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Hành tím: lột vỏ, bào mỏng theo chiều xuôi cho vào dầu phi vàng để lên mặt xôi cho được thơm.

- Đậu xanh: ngâm một đêm, đãi vỏ, hấp chín, tán hơi to.

- Nếp vo sạch ngâm từ 4 giờ đến 5 giờ cho mềm, để nếp vào rổ ráo nước.

- Bắp cho vào nồi + vôi ăn trầu, chế nước lạnh vào ngập mặt bắp, tán vôi ra cho đều, cho lên bếp nấu, đến khi bắp tróc vỏ vàng độ 30 phút, lửa to, bắc bắp xuống, xả lại nước lạnh, dùng lòng bàn tay chà cho bắp trắng.

- Cho bắp vào nồi lại + nước lạnh xăm xấp, đun sôi lại độ 15 phút, cho xuống xả lại nước lạnh (không chà bắp) làm như vậy 3 lần cho sạch vôi và bắp trắng.

- Lần thứ 4 cho bắp vào nồi lại + nước lạnh đầy nồi, hầm đến khi nào bắp nở là được (đừng để bắp nở quá bắp sẽ bị nhão, cho bắp ra rổ xả lại nước lạnh cho sạch và hết nhớt (không được chà) để bắp vào rổ cho ráo nước.

2. Chế biến

Xửng hấp nước sôi, lót lá chuối cho bắp vào xửng hoặc chõ. Kế đến cho nếp lên trên sau cùng, cứ 10 phút búng nước vào một lần, đến khi nếp chín mềm là được (búng nước khoảng 2 - 3 lần) cho bắp ra thau xới đều.

Khi dùng cho đậu xanh, hành phi + đường lên mặt.

Bắp để nguội dùng mới ngon.

* Xôi Chiên Phồng

I. NGUYÊN LIỆU

- 1kg nếp ngon
- 400g đậu xanh
- 300g dừa khô + 6 cọng lá dứa
- 1 muỗng cà phê bột nổi Ancel + 200g đường nhuyễn
- Dầu ăn + muối.

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nếp: vo sạch ngâm 1 đêm, để ráo, lau khô.

- Đậu xanh: ngâm 1 đêm đãi vỏ sạch, nấu hoặc hấp chín với chút muối xay nhuyễn, để ráo.



■ CHÈ ĐẬU TRẮNG



■ CHÈ THƯNG

XÔI CHÈ

■ CHÈ KHOAI

■ CHÈ BẮP


CHÈ TRÔI NƯỚC
CHÈ TÁO XỌN

- Dừa: vắt lấy 1 chén nước cốt.

- Lá dứa: giã nhuyễn cho nước cốt dừa vào vắt lấy 1 chén nước cốt.

2. Chế biến

- Trộn chung nếp + đậu xanh: xửng nước sôi cho lên bếp, khi nào xôi chín mềm (đảo đều) chế từ từ chén nước cốt dừa lá dứa vào, hấp lại khoảng 10 phút. Cho đường vào đảo đều, nhấc xuống quết nhuyễn. Mâm nhôm cho bột nối vào + 3 muỗng xúp dầu cho nếp ra nhồi lại thật đều, nếp mềm se nếp lại thành thỏi dài 15cm x 5cm. Dùng bao nylon cuộn tròn lại, cắt thành từng miếng ngang 1 - 2cm, chảo dầu nhiều vừa nóng cho xôi vào chiên vàng, rồi vớt ra để ráo.

III. TRÌNH BÀY

- Cho xôi ra dĩa.

- Dọn kèm gà quay.

* Xôi Đậu Đen

I. NGUYÊN LIỆU:

- ½ lít nếp tốt
- 200g đậu đen
- Một chút muối
- 1 muỗng cà phê thuốc muối
- 200g đường cát
- 200g dừa khô mài sẵn
- 100g đậu phộng rang giã nhỏ

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Nếp vo sạch, để ráo nước.

Đậu đen: ngâm 1 đêm, xả nước lã cho sạch đem đậu nấu với chút thuốc muối cho đậu hơi mềm.

2. Chế biến

Trộn chung: nếp + đậu, cho hỗn hợp này vào chõ xôi, xôi cho đậu và nếp thật chín, nêm chút muối, trộn đều (khi xôi thêm nước lã hoặc nước cốt dừa vào).

Xôi chín cho ra dĩa, rắc thêm dừa + đường và đậu phộng lên.

* Xôi Đậu Xanh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 lít nếp tốt
- 1/2kg đậu xanh
- 10 cọng lá dứa, 1 chút muối
- 100g nước cốt dừa

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu xanh: ngâm nước cho mềm, đãi sạch vỏ, chà chút muối cho hột đậu được vàng, xả lại nước lã cho sạch, để ráo nước.

2. Chế biến

Cho nếp + đậu xanh trộn đều, cho vào chõ xôi, đem hấp, khi hấp thỉnh thoảng rưới nước cốt dừa lên cho xôi được béo và cho lá dứa lên mặt xôi cho xôi được thơm, nêm thêm chút muối.

Xôi chín, nhắc xuống, cho xôi vào chén, ém lại, trút ra dĩa cho xôi được đẹp. Xôi này thường dùng với chè đậu.

* *Chú ý:* Nếu không có chõ xôi, ta nấu xôi này như nấu cơm nếp cũng được. Nếp trộn chung với đậu, nấu nước cốt dừa cho sôi.

(Nước liệu vừa ngập nếp và đậu là được), cho đậu và nếp vào nấu như nấu cơm khỏi chắt nước, cho chút muối, trên mặt xôi xếp lá dứa, để lửa riu riu, xôi chín cũng cho ra chén như cách trên.

* Xôi Gà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg nếp ngon không lộn gạo
- ½ con gà 600g
- 2 chiếc lạp xưởng
- Lá chuối lót xửng
- 5 cọng lá dứa
- 1 trái dừa xiêm
- 1 muỗng xúp dầu ăn
- 6 tép hành lá
- 200g dừa khô vắt lấy 4 muỗng xúp nước cốt
- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt, 4 tép tỏi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nếp: vo sạch, ngâm 3 giờ, xả sạch để nếp thật ráo.
- Lá dứa: quấn lại làm 2.
- Gà: rửa sạch ướp muối, tiêu, đường, bột ngọt để gà thấm 15 phút đem chiên vàng, cho tiếp nước dừa xiêm + chút xì dầu + đường để lửa riu riu cho gà mềm, xé gà ra bỏ xương da.
- Lạp xưởng: rửa sạch, luộc chín, chiên sơ, thái mỏng.
- Hành lá cho chút muối + bột ngọt rồi chế 3 muỗng xúp dầu ăn nấu thật sôi cho vào trộn đều.

2. Chế biến

- Lá dứa cho vào nước hấp cho xôi được thơm.
- Xửng nước sôi, lót lá chuối cho nếp vào hấp khoảng 10 phút, rưới nước cốt dừa vào, đảo đều xôi, làm như vậy đến khi xôi chín mềm là được.
- Khi dùng cho xôi ra dĩa trên, để gà xé + lạp xưởng + dầu hành.

* Xôi Gấc

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 trái gấc chín đỏ
- 3 muỗng cà phê đường
- 200g chả Huế xắt mỏng
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 lít nếp tốt
- 2 muỗng xúp dầu ăn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Gấc: bóc vỏ và hột, lấy cơm gấc cho vô chút muối + chút đường đánh cho cơm gấc tơi ra.

Nếp: vo sạch, ngâm 4 giờ, vớt ra xả lại, để ráo.

2. Chế biến

Trộn chung: nếp + cơm gấc + chút muối cho hỗn hợp này vào chõ xôi, xôi cho nếp chín, nhắc xuống.

Thoa dầu ăn vào khuôn, cho xôi vào ½ khuôn, ém chặt, ở giữa cho lớp chả Huế, trên cùng một lớp xôi, ém lại cho thật chặt, trút xôi ra dĩa, trình bày tùy thích.

* Xôi Lá Cẩm Đậu Xanh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 lít nếp tốt
- 2 muỗng xúp dầu ăn
- 250g đường cát
- 1 bó lá cẩm - Một chút muối
- 300g đậu xanh cà
- 1 gói vani

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu xanh: ngâm nước cho mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín với chút muối tán nhuyễn.
- Cho đường vào chung với đậu, bắc lên bếp sên cho đặc, nhắc xuống cho vani vào.
- Nếp: vo sạch, để ráo nước.
- Lá cẩm: nấu sôi với nước cho ra màu tím, lọc lại lấy nước bỏ lá.

2. Chế biến

Cho nếp vào soong, chế nước lá cẩm vào cho ngập nếp, cho thêm chút muối bắc lên bếp nấu chín.

- Khuôn thoa dầu ăn, múc xôi cho vào ½ khuôn ém chặt, cho lớp đậu xanh vào giữa, trên cùng cho lớp xôi đè lại thật chặt, xới ra dĩa trình bày tùy thích.

* *Chú ý:* lớp đậu xanh ở giữa, có thể thay bằng lớp chả lụa cũng được.

* Xôi Lá Dứa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg nếp ngon không lộn gạo
- ¼ muỗng cà phê muối bọt
- 300g dừa khô
- 15 cọng lá dứa
- Lá chuối lót xửng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dừa: vắt lấy từ 6 - 8 muỗng xúp nước cốt.

- Lá dứa: 10 cọng xắt nhuyễn đem xay với nước lạnh, bỏ xác vắt thành 3 chén nước lá dứa.

- Nếp: vo sạch, cho vào nước lá dứa ngâm 2 giờ, nước ngập mặt nếp, vớt ra để ráo trên rổ.

2. Chế biến

Xửng nước sôi, lót lá chuối dưới xửng để nếp vào hấp + chút muối, khoảng 10 phút, tiếp tục rưới nước cốt dừa vào xôi, làm như vậy đến khi nếp chín mềm.

Xôi này khi dùng ăn với đường, muối mè, dừa nạo sợi cho lên mặt.

* Xôi Lạp Xưởng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 lít nếp tốt - 2 cặp lạp xưởng
- Dầu ăn - Chút muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nếp: vo sạch, để ráo nước.

- Lạp xưởng: hấp chín, xắt từng lát mỏng.

2. Chế biến

- Cho nếp vào chõ xôi, xôi cho nếp gần chín nêm chút muối (rưới thêm nước lúc hấp), xôi chín rưới dầu nhắc xuống.

- Cho xôi ra dĩa, xếp lạp xưởng phủ kín mặt.

* Xôi Bát Bửu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg nếp - ½ con gà mái, xương chân và cánh
- 200g thịt xá xíu - 100g tôm khô - 200g củ năn
- 100g lạp xưởng - 200g hột điều giòn - 10g nấm đông cô
- 1 trứng gà - 50 củ hành ta, 1 củ tỏi, dầu ăn, gia vị, ngò

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Xương gà: rửa sạch, hầm lấy 1 lít nước lèo.

- Thịt nạc gà: ướp gia vị, hành tỏi bằm nhỏ để thấm 15 phút rồi đem rôti (chiên vàng, cho nước hầm mềm) rồi xắt hột lựu.

- Lạp xưởng, xá xíu: xắt hột lựu.

- Củ năn: gọt vỏ, rửa sạch, xắt hột lựu.

- Nấm: ngâm nước, cạo rửa sạch, xắt hột lựu.

- Tôm khô: rửa sạch (lặt bỏ chân, vỏ nếu còn).

- Hột điều: tách đôi, gạn bỏ cát, cho vào chảo dầu chiên sơ.

2. Chế biến

- Nếp vo sạch để ráo nước, nấu nước lèo sôi, cho nếp vào nấu chín.

- Bắc chảo dầu nóng, phi hành tỏi thơm, cho lạp xưởng vào xào chín, cho nấm và củ năn vào xào, rồi cho xá xíu, thịt gà, tôm khô xào đều. Cho thêm bột ngọt, tiêu, 1 muỗng xì dầu, nêm vừa ăn.

- Trộn chung nhân vào xôi đã chín cho đều.

- Cho xôi vào 2 khuôn ém chặt, dùng muỗng có thoa dầu chà láng mặt. Gắn hột điều lên mặt xôi (có thể gắn thêm hoa xá xíu, nấm tỉa răng cưa, lạp xưởng xắt khoanh... lên mặt).

- Trứng gà tách lòng đỏ và lòng trắng riêng ra, đánh nổi lên. Phết lòng đỏ lên mặt 1 khuôn xôi và lòng trắng lên mặt khuôn xôi thứ 2.

- Cho 2 khuôn xôi vào đúc lò, khi nếp vàng đều là được. Sau đó trút xôi ra dĩa, gắn ngò lên mặt.

* Xôi Nhộng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 lít nếp tốt - 200g đường cát
- 300g dầu ăn - 1/2kg đậu xanh cà
- 250g dừa khô - 1 chút muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nếp: vo sạch, để ráo nước, xôi cho nếp vừa chín, đem nếp ra, xả lại nước lã cho ra bớt nhựa, đem nếp xôi lại lần 2, nếp chín, cho nếp ra xàng to, đem phơi nắng (phơi như cơm khô). Khi phơi phải để chậu nước lã kế bên, khi nào thấy nếp dính cho nếp vào nước cho nếp rời ra, vớt ra phơi lại, phơi cho khô như lúc phơi cơm. Nếp khô, sàng lại lấy hạt nguyên.

- Đậu xanh: ngâm nước cho mềm, đãi sạch vỏ.

- Dừa khô: vắt nước cốt.

Nấu đậu: cho nước cốt dừa vào ngập đậu + chút muối, nấu cho đậu chín tán nhuyễn.

2. Chế biến

- Khi dùng, bắc chảo dầu sôi, cho từng muỗng nếp phơi khô vào, lửa yếu, chiên thấy hột nếp phồng lên như con nhộng là được.

- Thắng đường với chút nước rưới vào nếp đã chiên.

- Trộn đậu xanh đã nấu chín vào nếp, tương tự như xôi vò.



* Xôi Thập Cẩm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 lít nếp tốt
- ½ con gà độ 500 - 600g
- 50g hành ta, 1 củ tỏi
- ½ chén dầu ăn
- 100g tôm khô
- 1 cặp lạp xưởng
- 200g đậu phộng
- 1 trái dừa xiêm
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước mắm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nếp: vo sạch, để ráo nước.

- Hành tỏi: bằm nhuyễn.

- Gà: ướp chút hành tỏi + một chút tiêu + ½ muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê đường + ½ muỗng cà phê bột ngọt để 20 phút cho thấm.

- Chảo dầu nóng phi hành tỏi rồi cho gà vào chiên hơi vàng, cho nước dừa vừa ngập, nêm lại cho vừa ăn, nấu cho gà mềm và cạn hết nước, nhắc xuống, đem gà ra, xé sợi bằng ngón tay.

- Tôm khô: ngâm nước độ 5 phút, rửa sơ để ráo nước.

- Lạp xưởng: xắt hột lựu.

- Bắc chảo dầu nóng, phi hành tỏi cho thơm, cho lạp xưởng và tôm khô vào xào, nêm chút tiêu + bột ngọt nhắc xuống.

- Đậu phộng: luộc cho mềm.

2. Chế biến

Trộn chung: nếp, đậu phộng + chút muối cho hỗn hợp này vào chõ xôi xôi cho chín (lúc xôi rưới thêm nước lã hoặc nước cốt dừa tùy thích).

Xôi chín, cho xôi ra dĩa, trên để thịt gà rôti + tôm khô + lạp xưởng + hành phi dầu cho xôi được thơm ngon.

* Xôi Vị

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 lít nếp tóc (nếp nhỏ không lộn gạo)
- 400g đường cát trắng
- 600g đậu xanh cà
- 100g mè trắng
- 1 muỗng cà phê muối
- 2 muỗng xúp dầu ăn
- 10 tai vị - ½ tàu lá chuối
- 300g dừa nạo
- Khuôn vuông

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu xanh: ngâm nước 1 đêm cho mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín với chút muối, tán nhuyễn.

- Dừa khô: cho nước ấm vào, vắt lấy 2 chén nước cốt.

- Nếp: vo sạch, cho vào soong, chế nước cốt dừa vào sâm sấp với nếp đem nấu chín, xới vào mâm để nguội.

- Mè: rửa sạch, rang vàng.

- Tai vị: rang vàng, giã nhuyễn.

2. Chế biến

Cho vào chảo: đường + ½ chén nước cốt dừa + 50g nước lã quậy đều bắc lên bếp nấu cho đường rít tay, cho nếp vào, xào đều nếp hơi đặc cho đậu xanh và tai vị vào, xới liền tay cho đến khi nào nếp không còn dính đáy chảo là được, nhắc xuống.

Khuôn: thoa dầu ăn cho nếp vào lấy lá chuối đã thoa dầu ăn ấn cho đều mặt (bề dày xôi độ 1cm), xong rắc mè lên mặt, ép cho mè dính chặt vào nếp, cắt xôi ra từng miếng, xếp vào dĩa tùy thích. Có thể cắt xôi theo hình thoi, xếp ra dĩa thành hình ngôi sao.

* Xôi Vò

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg nếp ngỗng
- 1/2kg đậu xanh cà
- Một chút muối
- 300g dừa nạo sẵn
- 200g đường cát - 1 bó lá chuối
- Một múi sầu riêng (nếu thích)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nếp: vo sạch, cho ra thau, chế nước lã vào cho ngập, ngâm độ 30 phút cho nếp ra rổ để ráo nước.

- Đậu xanh: ngâm nước 3 giờ, đãi sạch vỏ.

- Dừa khô: vắt ½ chén nước cốt để riêng, nước dão nấu với đậu khi nấu cho thêm chút muối, nấu đậu phải thật khô, đem ra tán nhuyễn (có thể nấu đậu ngày hôm trước cho tiện), nắm đậu thành cục bằng cườm tay.

2. Chế biến

- Lấy ½ đậu xắt mỏng, trộn đều vào nếp.

- Cho nếp vào chõ xôi đem hấp. Nước trong xửng nên cho bó lá dứa vào cho xôi được thơm. Khi hấp thỉnh thoảng rưới nước cốt dừa vào nếp cho nếp dễ chín, xới lên cho đều.

- Khi nếp gần chín cho nếp ra mâm, xắt ½ đậu còn lại trộn đều vào nếp, cho nếp lên hấp tiếp, nếp chín mềm là được, cho nếp ra mâm trộn đường vào nêm xôi vừa ngọt là được.

- Sầu riêng lấy cơm tán nhuyễn, trộn vào xôi cho thơm ngon.

* *Chú ý:* Nếu muốn hột xôi rời nên cho vào xôi một ít mỡ gà.



* Xôi Sầu Riêng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg nếp tốt - 100g sầu riêng - 200g đường
- 300g dừa nạo - ½ muỗng cà phê muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nếp: vo sạch ngâm nước độ 3 giờ. Xả sạch để ráo.

- Sầu riêng: mua sầu riêng tách múi gỡ lấy bột, cứ 100g bột, cho 200g đường vào trộn đều.

- Dừa: vắt 100g nước cốt.

2. Cách xôi

- Nếp: trộn muối vào để vô xửng hấp, độ nửa giờ rưới nước cốt dừa vào trộn đều, hấp tiếp đến khi nếp chín cho sầu riêng vào trộn đều, hấp thêm độ 10 phút nhấc xuống.

* Xôi Bắp Tươi

I. NGUYÊN LIỆU:

- 20 trái bắp tươi - 300g dừa nạo
- 100g đường trắng - 100g hành lá - 50g dầu ăn
- Muối, bột ngọt - 1 muỗng cà phê bột ngọt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bắp: lựa bắp nếp hột vàng lớn cứng, lột vỏ rửa sạch bào mỏng phần hột.

- Hành lá: rửa sạch xắt khúc nhỏ. Dầu để nóng cho hành lá + chút muối + chút bột ngọt trộn đều.

- Dừa nạo: cho độ 200g nước vắt lấy nước cốt.

2. Chế biến

- Bắt xửng nước sôi, để bắp vào hấp độ 45 phút khi thấy bắp trong là được.

- Thắng nước dừa: nước cốt dừa + bột gạo quậy chung để lên bếp nấu sôi, nước cạn còn hơi sánh là được, cho đường + chút muối nhấc xuống.

3. Cách dùng

- Xôi bắp để lên dĩa chế nước cốt dừa + dầu hành. Xôi bắp dùng nóng, bắp mềm không bị cứng.



* Xôi Đậu Phộng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg nếp ngỗng
- 1 muỗng xúp mè trắng
- 500g đậu phộng
- Muối - đường

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nếp: vo sạch chế nước vào ngập gạo ngâm độ 2 giờ (nếu nếp lộn gạo phải ngâm lâu hơn độ 4 giờ).

- Đậu phộng: rửa sạch chế nước ngâm độ 30 phút thay nước khác. Cho đậu vào soong nấu thấy hột đậu mềm là được, đổ ra rổ xả lại nước lạnh để ráo.

- Mè: Gạn sạn rang vàng giã sơ + chút muối rang sẵn.

2. Hấp xôi

- Nếp ngâm xong đổ ra rổ xả nước lạnh cho trong, trộn chút muối để ráo nước cho đậu phộng vào trộn chung.

- Bắt xửng nước để sôi cho nếp vào. Hấp lửa to độ 1 giờ thấy hột nếp mềm và trong là chín. Khi hấp mở nắp xả hơi và dùng đũa lớn xới lên cho xôi mau chín.

3. Cách dùng

- Xôi để ra dĩa rắc thêm muối mè + đường.

* Xôi Xíu Mại

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g nếp
- 300g thịt nạc dăm
- 10g jambon
- 200g xá xíu
- Đường, muối, dầu ăn
- 300g dừa nạo
- 100g cá thác lác
- Hành tỏi - bột ngọt - tiêu
- 200g củ năn hoặc củ sắn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dừa: Vắt độ 1 tô nước cốt.
- Nếp: Vo sạch ngâm nước độ 1 giờ. Xả sạch.
- Thịt nạc: Bằm nhỏ.
- Jambon + xá xíu: Xắt hột lựu nhỏ.
- Củ sắn: Xắt nhỏ trụng nước sôi vắt ráo.
- Cá thác lác: Cho chút tiêu + muối + bột ngọt quết lại cho dẻo thịt.
- Hành tỏi: Bằm nhỏ.

2. Chế biến

- Nếp: Cho nước dừa vào chảo nêm chút muối + bột ngọt để nếp vô xào nếp cạn hết nước là được, nhắc xuống.

- Hành tỏi phi vàng cho Jambon + xá xíu + củ sắn vô xào, nêm tiêu + bột ngọt + đường + muối trộn đều nhắc xuống, trộn thịt nạc + chút bột năng đảo đều chia 30 phần.

- Hấp xôi: Lấy 1 phần nhân bao nếp phía ngoài cho kín hết nhân. Xếp xôi vào xửng đem hấp độ 1 giờ.

3. Trình bày

- Xếp bánh vào khuôn giấy, thêm ngò hoặc bông cà rốt.

* Xôi Khoai Mì

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g nếp tốt
- 300g dừa nạo trắng
- Hành lá - dầu ăn
- 1kg khoai mì
- Đường - muối
- Mè rang - 50g đậu phộng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nếp: Vo sạch ngâm độ 2 giờ, xả thật sạch để ráo.

- Khoai mì: Lột vỏ ngâm nước rửa sạch xắt miếng vuông độ 1 phân rửa sạch để ráo.

- Đậu phộng: Rang vàng giã sơ + mè rang + chút muối trộn đều.

- Hành lá: Xắt khúc nhỏ. Dầu nấu sôi chế vào trộn đều.

2. Hấp xôi

- Nếp + khoai mì + chút muối trộn đều.

- Bắt xửng nước để thật sôi cho nếp + khoai mì vào hấp, khi nếp chín cho dừa vào hấp thêm độ 10 phút, trộn đều nhắc xuống.

3. Cách dùng

- Xới xôi ra dĩa rắc muối đậu rang sẵn + dầu hành.

Xôi này dùng nóng.

** Ghi chú:* Nếp + khoai có thể nấu giống như cơm nếp, khi chín cho dừa vào xới đều cùng với dầu hành. Nấu nước đổ hơi ngập khoai là được để xôi nếp không bị nhão.

* Xôi Khúc

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg nếp
- 400g đậu xanh cà
- Hành khô - dầu ăn
- 300g bột nếp xay mịn
- Tiêu - muối - bột ngọt
- Muối mè - đậu phộng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nếp: Vo thật sạch đổ nước vào ngâm độ 3 giờ.

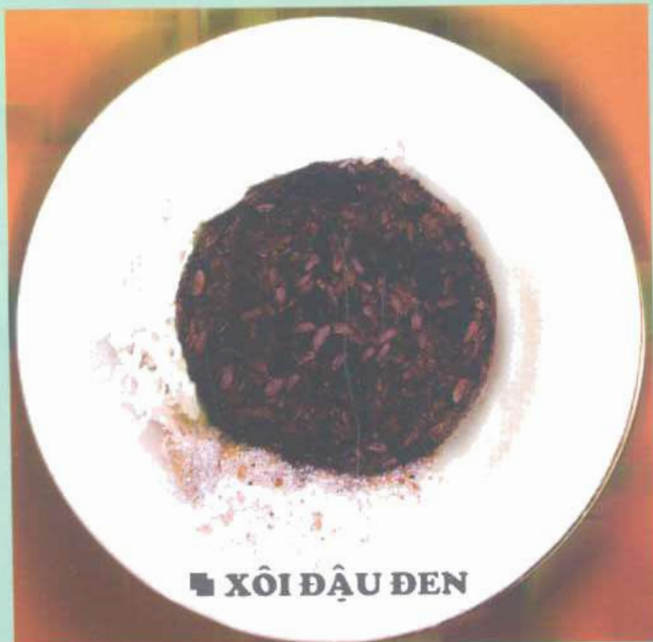
XÔI CHÈ



ĐẬU HŨ
NƯỚC ĐƯ

XÔI ĐẬU PHỘNG

XÔI CHÈ



XÔI ĐẬU ĐEN

XÔI GÀ

- Đậu xanh: Ngâm nước nở đãi sạch vỏ hấp chín giã nhỏ trộn muối + bột ngọt + tiêu + hành phi trộn đều chia từng phần nhỏ, vo tròn.

- Hành khô: Bào mỏng phi vàng.

2. Hấp xôi

- Bột nếp chế nước sôi vào từ từ, nhồi cho mịn chia từng phần bằng với phần của nhân đậu xanh. Lấy một phần ém mỏng cho nhân vào vo tròn lại.

- Xửng hấp lau khô, nếp xả sạch để ráo rắc 1 lớp mỏng vào nồi xếp bánh vào soong, rải nếp lên cho phủ lớp bánh tiếp tục tới hết.

- Bắc nước để sôi cho xửng nếp vào hấp độ 1 giờ.

3. Cách dùng

- Xôi dùng chung với muối mè rang.

* Khi xếp bánh vào xửng xếp cách nhau độ 4 phân và tầng trên xen kẽ từng dưới để bánh dễ chín.

* Xôi Mặn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 lít nếp ngon
- 100g lạp xưởng
- 100g xá xíu
- 100g tôm khô
- Hành tím, hành lá, ngò
- Muối - bột ngọt, tiêu, xì dầu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nếp: Vo sạch để ráo trộn muối chung.
- Tôm khô: Rửa sạch ngâm mềm xào sơ nêm tiêu + bột ngọt.
- Lạp xưởng: Luộc chín chiên sơ xắt hột lựu.
- Xá xíu: Xắt hột lựu.
- Hành lá: Rửa sạch xắt khúc, để dầu nóng cho vào trộn đều.
- Hành tím: Bào mỏng phi vàng cho xá xíu + lạp xưởng + tôm trộn đều nêm xì dầu + tiêu + bột ngọt trộn đều nhắc xuống.

2. Nấu xôi

- Cho độ 2 chén nước vô soong nấu sôi đổ nếp vào, nước hơi ngập mặt nếp độ 1 phân, nếu thiếu cho thêm nước lã. Nấu sôi nước vừa cạn, bớt lửa để độ 15 phút nếp chín là được. Nhắc xuống.

3. Trình bày

- Khuôn thoa dầu để 1 lớp xôi, rắc lớp nhân kế đến lớp xôi tiếp tục đến hết, ép cho chặt, trút xôi ra dĩa để nguội xắt ra từng miếng rắc dầu hành + ngò trên mặt.



* Xôi Nếp Than

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg nếp than - 200g đậu xanh cà
- 100g dừa bào sợi - 200g dừa nạo
- 200g đường trắng - Hành lá - bột gạo - muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nếp: Vo sạch ngâm nước độ 4 giờ xả sạch để ráo trộn chút muối.
- Đậu xanh: Ngâm nước mềm đãi sạch vỏ hấp chín tán nhuyễn.
- Dừa nạo: Vắt lấy 200g nước cốt.
- Bột gạo: Độ 1 muỗng xúp hòa nước quậy tan.
- Hành lá: Xắt nhỏ xào dầu cho vào nước cốt dừa.

2. Nấu xôi

- Bắc xửng nước để sôi cho nếp vào hấp, độ nửa giờ xả hơi xới đều, hấp đến khi nếp chín.

- Thắng nước dừa: Nước cốt dừa nấu sôi, chế bột gạo vào từ từ nước cốt hơi sánh là được.

3. Cách dùng

- Xới xôi ra dĩa, cho đậu xanh, chế nước cốt dừa + đường rắc trên mặt, rắc dừa bào sợi lên trên.

* Ghi chú

- Nếp có thể nấu cơm nếp thì màu xôi sẽ đậm hơn.
- Khi ngâm nếp để nước ít để nếp ít lạt màu.

* Xôi Xiêm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 2 lon nếp ngon - 200g đậu xanh cà - 1 ống vani
- 200g đường cát trắng - 300g dừa khô nạo sẵn
- 3 múi sầu riêng - 2 muỗng xúp bột mì số 8

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nếp: Ngâm 2 giờ rửa sạch để thật ráo cho vào xửng hấp hoặc chõ. Khi chõ sôi tiếp tục cho khoảng 3 - 4 muỗng xúp nước dão dừa vào, rưới từ từ nếp chín trong là được, lấy ra để vào mâm cho ráo.

- Đậu xanh: Ngâm nước một đêm, đãi vỏ sạch, cho chút muối vào đậu + nước lạnh xâm xấp mặt đem nấu chín, xay nhuyễn.

- Dừa: Vắt lấy 1 chén nước cốt + 2 chén nước dão dừa.
- Sầu riêng: Tán nhuyễn.

2. Chế biến

Cho 2 muỗng xúp bột mì rang sơ (chảo không có dầu).

+ Nước dão dừa (cho đường vào quậy tan) thắng cho nước cốt bồng con, cho đậu xanh tán nhuyễn + sầu riêng, vani + nước cốt vào. Hỗn hợp hơi sệt nhắc xuống để riêng.

- Chia nếp mỗi phần 100g, để lên miếng nylon tán mỏng ra cho nhân vào túm lại. Khi dùng rưới thêm nước cốt dừa lên mặt.

* Xôi Và Sầu Riêng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg nếp cũ, loại ngon nhỏ hột
- 50g đường cát nhuyễn - 250g đậu xanh cà
- 2 múi sầu riêng ráo ẩm - Một chút muối
- 2 muỗng xúp tinh dầu dừa (200g dừa khô nạo)

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Sầu riêng: Tán nhuyễn.

- Dừa: vắt lấy một chén nước cốt cho vào chảo để lửa riu riu thắng lấy 2 muỗng xúp tinh dầu.

- Đậu xanh: ngâm một đêm đãi sạch vỏ, đem hấp đậu vừa chín tới, nhắc xuống xay nhuyễn cho ra mâm để nguội cho vào tủ lạnh.

- Nếp: ngâm nước từ 2 - 3 tiếng, cho vào rổ để thật ráo, có thể phơi gió.

Trút nếp ra mâm + chút muối + đậu xanh + sầu riêng + tinh dầu trộn lên cho đều rồi đem hấp.

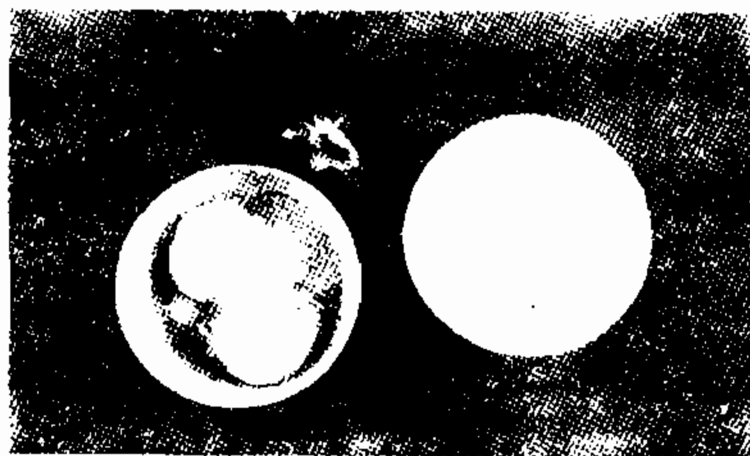
Khi nếp vừa chín tới, trút nếp ra mâm, trộn đường vào, phải nhanh tay, cho nếp trở vào hấp tiếp 5 - 10 phút.

Sau đó đổ ra mâm, dùng hai bàn tay vò nhanh để xôi rời và ráo.



* 6. CÁC MÓN CHÈ

- *Chè bắp*
- *Chè bưởi*
- *Chè chuối*
- *Chè củ năng*
- *Chè đậu xanh bột báng*
- *Chè đậu trắng nước cốt dừa*
- *Chè đậu phộng*
- *Chè đậu xanh nhuyễn*
- *Chè đậu ván*
- *Chè kho*
- *Chè khoai mì*
- *Chè khoai môn cau*
- *Chè long nhãn*
- *Chè tàu hũ hạnh nhân*
- *Chè thưng*
- *Chè trôi nước (kiểu Nam)*
- *Chè hoa cau (chè táo xọn)*
- *Bánh canh ngọt*
- *Bánh lọt bà ba*
- *Chè đậu xanh*
- *Chè mè đen*
- *Chè bánh trôi (kiểu Bắc)*
- *Chè cốm*
- *Chè đậu đen*
- *Chè đậu xanh phổ tai*
- *Chè khoai lang*
- *Chè sen*
- *Chè thạch nhãn*
- *Chè trứng cút*
- *Đậu hũ nước đường*
- *Chè xu xoa hột lựu*
- *Chè đậu đỏ bánh lọt*
- *Chè 3 màu*
- *Chè đậu xanh nấm tuyết*



* Chè Bắp

I. NGUYÊN LIỆU:

- 10 trái bắp non - 350g dừa khô - ½ chén nếp
- 2 muỗng xúp bột mì - Một chút muối - 400g đường cát
- 1 gói vani (bột thơm) - 10 cọng lá dứa rửa sạch, cắt ngắn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dừa khô: Vắt lấy ½ chén nước cốt và 1 chén rưỡi nước dão.

+ Nấu nước cốt giống như bài "Chè đậu trắng".

- Bắp non: Lột vỏ, bào mỏng, bào gần tới cùi.

2. Chế biến

Nếp vo sạch, cho vào nấu hơi nhừ, cho bắp đã bào mỏng và lá dứa vào, nêm chút muối, khi nếp nhừ và bắp đã chín cho đường vào, nêm ngọt là được (nấu đừng lỏng quá) để lửa yếu. Gần nhắc xuống, cho nước cốt dừa vào, nhắc xuống cho vani.

Khi dùng, múc chè ra chén, chế nước cốt dừa lên cho chè được béo ngon.

* Có thể nấu nếp và bắp riêng cho chín, sau đó trộn chung vào nấu cũng được.

* Chè Bưởi

I. NGUYÊN LIỆU:

- Vỏ 1 trái bưởi nhỏ (100g) - 300g bột năn
- 100g đậu phộng rang - 100g muối bọt
- 600g đường cát trắng - 300g đậu xanh cà
- 500g dừa khô - 1 muỗng xúp nước hoa bưởi
- 1 muỗng cà phê đầy phèn chua
- Nước vôi lóng trong (loại vôi trắng ăn trầu)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Đậu xanh: ngâm một đêm, đãi vỏ, cho nước lạnh + chút muối xăm xắp mặt đậu, đem nấu, đậu xanh vừa mềm, chắt nước thật ráo, cho đậu xanh ra mâm.

- Đậu phộng: rang vàng, bóc vỏ, giã nhỏ.

- Vỏ bưởi: gọt bỏ phần xanh, lấy phần trắng xắt lát mỏng độ 3 ly, dài độ 2cm.

- Vỏ bưởi + 100g muối + chút nước lạnh: dùng 2 tay nhồi bóp nhiều lần cho ra hết chất đắng, xả lại nước lạnh thật sạch và hết the.

- Vỏ bưởi + 1 muỗng cà phê đầy phèn chua bóp nhiều lần sau đó xả lại nước lạnh nhiều lần cho vỏ bưởi trắng.

- Ngâm vỏ bưởi trong nước vôi độ 1 ngày cho vỏ bưởi giòn, xả lại nước lạnh nhiều lần thật sạch.

- Nước lạnh cho vào nồi nấu sôi, cho vỏ bưởi vào luộc mềm khi cắn vỏ bưởi không đứt là được, xả lại nước lạnh thật sạch và vắt thật ráo.

- Vỏ bưởi + 200g đường cát + một chút nước lạnh trộn thật đều, đem phơi một nắng cho bưởi giòn và ngọt (một giờ trở vỏ bưởi một lần).

- Trải vỏ bưởi ra mâm, rây bột áo vào vỏ bưởi (bột áo bằng bột năn) bột dính vào vỏ bưởi là được (rây bột ít thì vỏ bưởi không giòn, nhiều quá vỏ bưởi không ngon).

2. Chế biến

Cho 1,5 lít nước lạnh + 400g đường cát khuấy cho tan đường + chút muối, đường thật sôi cho vỏ bưởi vào, đảo vỏ bưởi liên tục để vỏ bưởi không dính. Vỏ bưởi trong, rây bột năn và sau đó cho đậu xanh trộn đều, nhắc xuống cho nước hoa bưởi vào, trộn đều.

- Khi dùng cho ra chén chế nước cốt dừa lên mặt + đậu phộng giã.

- Món này dùng lạnh.

+ Nước cốt dừa

- Dừa: vắt lấy một chén nước cốt + 2 tô nước dão.

- Cho nước dão vào nồi + 4 muỗng xúp đường + 1 muỗng cà phê muối + 4 muỗng xúp đầy bột năn (bột năn hòa chút nước lạnh quậy tan) rây lại tất cả cho mịn bắc lên bếp khuấy, dùng dầm quậy liên tục, cho đến khi nước dừa đặc sệt lại, cho vào nồi một chén nước cốt dùng cây dầm quậy thật đều, cho hòa lại với nhau, nhắc xuống để nguội.

* Chè Chuối

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 nải chuối sứ chín muồi
- 100g bột báng loại nhỏ
- 1 gói vani (bột thơm)
- 50g mè - 200g đường cát
- 100g bột khoai
- 300g dừa khô nạo sẵn
- 100g đậu phộng
- Một chút muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Chuối: lột vỏ, luộc chín với chút muối cho ra bớt chất chát như thế chuối khi chưng mới trắng.
- Bột khoai: bẻ khúc ngâm cho mềm.
- Bột báng: ngâm nước độ 10 phút.
- Dừa khô: vắt 1 chén nước cốt và 3 chén nước dão
- Đậu phộng: rang vàng, bóc vỏ, giã nát
- Mè: gạn sạn cát, rang vàng, giã nát.

2. Chế biến

Cho chuối + đường + nước dão dừa + một chút muối vào soong, bắc lên bếp nấu độ ½ giờ cho chuối thấm dừa và đường, kế cho bột khoai, khi bột khoai

mềm, cho bột báng vào nấu tiếp, bột báng chín trong, cho nước cốt dừa vào, nhắc xuống cho vani.

Khi dùng, múc chuối ra chén, trên rắc đậu phộng + mè trộn thêm chút muối.

* Chè Củ Năn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 250g đường cát (đường phèn càng ngon)
- 2 hột gà
- 4 muỗng xúp bột năng
- 300g củ năn
- 1 ống vani (bột thơm)

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Củ năn: gọt vỏ, rửa sạch, xắt sợi.
- Hột gà: quậy cho tan đều.

2. Chế biến

Đường cho vào soong, chế 3 chén nước lã vào nấu cho tan đường. Đường cạn bớt nước, cho củ năn vô, nấu cho củ năn hơi chín, cho bột năn đã hòa nước lạnh vào cho sanh sánh, cho hột gà vào từ từ, quậy đều kẻo bị đóng cục, hột gà có sợi là được, nhắc xuống cho vani vào. Chè này dùng nóng.

* Chè Đậu Xanh Bột Báng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg đậu xanh cà
- 350g dừa khô nạo sẵn
- 500g đường cát trắng
- 2/3 chén bột báng loại nhỏ
- 2 gói vani (bột thơm)
- 2 muỗng xúp bột mì, một chút muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu xanh: ngâm nước, đãi sạch vỏ.
- Dừa khô: vắt lấy ½ chén nước cốt và 1 chén rưỡi nước dão dừa để riêng.
- Nước dão dừa: thắng nước cốt như bài "Chè đậu trắng".
- Bột báng: rây sạch, cho vào thau, chế nước lã vào cho ngập, ngâm độ 5 - 10 phút cho bột báng nở, rửa sơ lại.

2. Chế biến

Cho 1 lít nước lã vào soong, bắc lên bếp nấu sôi cho đậu xanh nấu mềm kế cho bột báng vào, bột chín trong cho vô chút muối, xong cho đường vào nêm vừa ngọt là được (nấu vừa hơi đặc, lỏng quá không ngon) gần nhắc xuống cho nước cốt dừa vào trộn đều, nhắc xuống, cho vani vào.

Khi dùng múc chè ra chén, rưới thêm nước cốt dừa lên cho chè được béo hơn.

* Chè Đậu Trắng Nước Cốt Dừa

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg đậu trắng tốt - ½ chén nếp, 50g mè trắng
- 1/2kg đường trắng và 350g dừa khô nạo sẵn
- 2 muỗng xúp bột mì - 1 gói vani
- 3 múi sầu riêng - 1 muỗng cà phê thuốc muối
- 10 cọng lá dứa - 50g đường cho vào nước cốt

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dừa khô: vắt lấy 1/2 chén nước cốt và 1 chén nước dão.

- Đậu: rửa sạch, loại bỏ hột lép và sâu, cho đậu vào soong, chế nước lã vào ngập cho chút muối và thuốc muối vào bắc lên bếp nấu cho đậu mềm. Khi đậu đã thật mềm, trút ra rổ, nhặt bỏ mày đậu, rửa sơ đậu lại cho sạch, để ráo nước.

- Nếp: vo sạch để ráo nước.

- Thắng nước cốt dừa: cho nước dão dừa vào soong, bắc lên bếp nấu sôi, cho chút muối và 50g đường vào, nêm hơi ngọt cho lá dứa vào. Bột mì hòa với nước lã cho vào cho nước cốt sền sệt là nhắc xuống, cho vani và sầu riêng tán nhuyễn vào (nếu thích).

- Mè: rửa sạch, rang vàng, đâm hơi nát.

2. Nấu chè

Cho nếp vào soong, cùng nước lã nấu cho nếp nở, nếp gần nhừ cho đậu vào nấu chung. Khi đậu đã thật mềm, cho đường vào, liệu vừa ngọt và đừng lỏng quá là được, cho ít lá dứa cắt khúc vào cho chè được thơm ngon, nêm chút muối, chế nước cốt dừa vào, trộn đều, nhắc xuống.

Khi dùng, múc chè ra chén, vớt lá dứa ra bỏ, rưới thêm nước cốt dừa lên mặt, rắc chút mè. Chè này thường dùng với xôi vò và xôi đậu xanh.

- Nếu có thời gian có thể rim đậu một đêm (nấu lửa riu riu một đêm) cho đậu được đỏ càng ngon.

Khi nấu có thể cho một lớp nếp, một lớp đậu như thế để giữ nếp còn nguyên hột.

* Chè Đậu Phộng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 150g đậu phộng - ½ chén nếp
- 350g đường cát - Một chút muối, 10 cọng lá dứa
- 1ống vani - 300g dừa khô

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu phộng: ngâm nước nóng độ ½ giờ, lột vỏ, rửa sạch, nấu chín mềm, khi nấu cho chút muối.

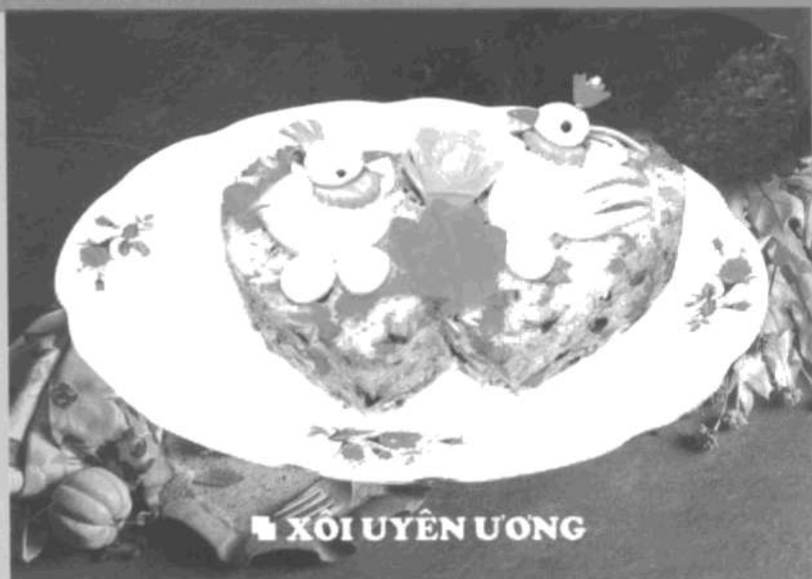
XÔI CHÈ



XÔI NẾP THAN



XÔI LÁ CẨM



XÔI UYÊN ƯƠNG

XÔI NGŨ SẮC

XÔI CHÈ

- Nếp: vo sạch, để ráo nước.

- Dừa khô: cho nước ấm vào vắt lấy ½ chén nước cốt, 3 chén nước dão.

2. Chế biến

Cho nước dão dừa và nếp chung lại, nấu cho nếp thật nhừ, cho thêm chút muối (nếu nếp đặc quá có thể cho thêm chút nước). Khi nếp đã nhừ, cho đậu phộng vào, kế cho đường nấu tan đường, cho lá dứa vào đậu cho chè được thơm.

Khi nếp và đậu đã chín mềm, cho nước cốt dừa vào, nhắc xuống cho vani vào cho thơm, khi dùng múc chè ra chén.

* Chè Đậu Xanh Nhuyễn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg đậu xanh
- 400g đường cát
- 200g dừa khô
- Một chút muối
- 1 muỗng cà phê nước hoa bưởi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu xanh: ngâm nước cho mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín với chút muối tán nhuyễn.

- Dừa khô: vắt một chén nước cốt.

2. Cách nấu

Cho đường + nước cốt dừa vào soong, bắc lên bếp nấu cho sôi, cho đậu vào, nấu lửa yếu, đến khi đường + đậu đặc lại khuấy liền tay cho đậu không bị cháy. Hỗn hợp đậu đặc sệt lại, nhắc xuống, cho nước hoa bưởi vào cho thơm.

Múc chè ra chén, để nguội cho vào tủ lạnh.

* Chè Đậu Ván

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g đậu ván
- 300g đường cát
- 300g dừa nạo
- 10 muỗng xúp bột năn
- 1 ống vani
- 10 cọng lá dứa - Một chút muối

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu ván: Ngâm nước cho mềm, lột vỏ, nấu đậu chín với chút muối, đừng cho nát.

- Dừa khô: Vắt ½ chén nước cốt và 1 chén nước dão.

- Thắng nước dừa: Cho nước dão vào soong, bắc lên bếp nấu sôi cho thêm chút muối + 50g đường, cho lá dứa vào cho thơm. Bột mì quậy chung với nước lã cho vào nước dừa. Nấu nước dừa sanh sánh và chín bột, cho nước cốt dừa vào nêm lại thấy béo và ngọt là được, nhắc xuống cho vani vào.

2. Chế biến

- Cho đường vào soong, chế 5 chén nước lã vào nấu cho đường tan. Bột năn hòa với nước lạnh cho vào (hỗn hợp này phải sanh sánh đậu mới không bị chìm). Khi bột trong, đậu đã chín cho vào, quậy đều nhắc xuống để vani vào cho thơm.

Khi dùng múc ra chén chế nước cốt dừa lên mặt.

* Chè Kho

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g đậu xanh - 500g đường cát
- ½ lít nước lã - 100g mè
- 2 muỗng xúp dầu ăn - 1 miếng gừng dài độ 3cm
- 1 muỗng cà phê nước hoa bưởi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu xanh: ngâm mềm, đãi sạch vỏ, đem phơi khô, khi đậu thật khô cho đậu vào chảo, rang với lửa yếu cho đậu được vàng, để nguội, cho đậu vào cối xay.

- Mè: rửa sạch, rang vàng.

- Gừng: gọt vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, giã nhuyễn.

2. Chế biến

- Cho đường + nước vào soong nấu cho đường sánh lại, cho đậu vô khuấy đều tay cho đến khi đậu không dính vào chảo và đặc lại, cho nước hoa bưởi và gừng vào nhắc xuống (khuấy kỹ, chè để được lâu).

Mâm thoa dầu sẵn cho đậu vào, tán cho đều mặt rồi rắc mè lên mặt, để nguội cắt ra từng miếng tùy thích. Chè này ăn mát, bổ và ngon.

* Chè Khoai Mì

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg khoai mì tươi - 1/2kg đường cát
- 250g dừa khô - 10 cọng lá dứa - 1 ống vani

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai mì: Lột vỏ, ngâm nước cho ra mủ độ 1 giờ, đem ra mài nhuyễn vắt ráo nước, vò viên tròn bằng ngón tay cái. Bắc nước sôi + chút muối cho khoai mì vào luộc chín, vớt ra để ráo.

- Dừa khô: Vắt lấy ½ chén nước cốt và 4 chén nước dão.

- Lá dứa: Rửa sạch, bó lại.

2. Chế biến

Cho nước dão dừa và đường vào soong nấu sôi, cho bó lá dứa vào nấu đường hơi rít tay, cho khoai mì đã luộc chín vào nấu độ 15 phút cho thấm đường rồi cho nước cốt dừa vào, nhắc xuống cho vani. Khi dùng múc chè ra chén.

* Chè Khoai Môn Cau

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg khoai môn cau (lựa thứ bột)
- 700g đường cát trắng
- 2/3 chén nếp, 1 gói vani
- 1 chút muối
- 50g mè rang chín, đập giập
- 350g dừa khô mài sẵn
- 2 muỗng xúp bột mì
- 10 cọng lá dứa rửa sạch, cắt khúc

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai môn cau: Rửa sạch, hấp chín, xắt ra từng miếng vừa ăn.
- Dừa khô: Vắt 2/3 chén nước cốt và 2 chén nước dão.
- Nấu nước cốt dừa: Xem bài "chè đậu trắng".

2. Chế biến

- Nếp vo sạch cho vào soong, chế nước lã vào nấu cho nở (sền sệt) nếp gần nhừ cho khoai và lá dứa vào nấu chung. Khi khoai đã mềm cho đường vào liệu vừa ngọt, đừng quá lỏng là được, nêm chút muối, chế nước cốt dừa vào, trộn đều nhắc xuống.

Khi dùng, múc chè ra chén, vớt lá dứa ra bỏ, rưới thêm nước cốt dừa, rải mè lên.

* Chè Long Nhãn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 100g nhãn nhục
- 100g hột sen lột vỏ sẵn
- 300g đường cát
- 1 ống vani hoặc 1 muỗng cà phê nước hoa bưởi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nhãn nhục: Rửa sạch, ngâm trong 5 chén nước ấm cho nở đẹp, vớt ra để ráo nước, giữ nước ngâm lại để nấu chè.
- Hột sen: Luộc chín, thụt bỏ tim (giữ còn nguyên hột).
- Cho hột sen vô trong trái nhãn cho đẹp.

2. Chế biến

Cho nước ngâm long nhãn vào soong, cho đường vào nấu cho tan, cho long nhãn và hột sen vào nấu sôi trở lại, đợi chín nhắc xuống. Để vani hoặc nước hoa bưởi vào cho thơm.

Chè này dùng lạnh.

* Chè Tàu Hũ Hạnh Nhân

I. NGUYÊN LIỆU:

A. Thạch:

- 25g rau câu - 2 lít nước lã - 200g đường
- 1/2 hộp sữa đặc - 1 muỗng cà phê dầu hạnh nhân

B. Nước đường:

- 600g đường cát - 1 lít nước lã - 2 ống vani

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Thạch: ngâm nước lã 15 phút, vớt ra để ráo nước.
- Cho thạch vào soong + 2 lít nước lã, bắc lên bếp đun sôi cho thạch tan hết. Khi đun nhớ hớt bọt. Khi thạch đã tan hết cho đường vào, đường tan nhấc xuống.
- Cho sữa đặc vào thạch, khuấy tan, để dầu hạnh nhân vào.
- Cho thạch vào khuôn tùy thích, thạch đông cho vào tủ lạnh.
- Nấu nước đường: Cho 1 lít nước lã vào soong cùng với đường, đun độ 15 phút cho đường tan hết, lọc lại kỹ cho nước đường được trong, rắc vani vào, để nguội, cho nước đường này vào tủ lạnh.

Khi dùng, xắt thạch ra từng lát mỏng cho vào chén, dội nước đường lên. Món này dùng lạnh mới ngon.

* Chè Thưng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg đậu xanh cà
- 1kg đường cát
- 200g khoai môn cau
- 2 ống vani
- 1/2kg khoai lang bí
- 350g bột năn
- 500g đậu phộng
- 1/2kg dừa nạo sẵn
- Một chút muối
- 1 bó lá dứa, 10 tai nấm mèo

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu xanh: Ngâm nước 1 đêm, đãi sạch vỏ.
- Đậu phộng: Ngâm nước nóng 2 giờ, lột vỏ.
- Dừa khô: Vắt 1 chén nước cốt và 3 lít nước dão.
- Khoai môn cau: Gọt vỏ, xắt hạt lựu, luộc sơ.
- Khoai lang: Gọt vỏ, cắt khúc dài 1cm chẻ làm tư, luộc sơ để ráo nước (xắt hột lựu cạnh 1cm).
- Bột năn: Lấy 250g bột năn hòa với 400g nước lã cho đều, bắc lên bếp quậy cho bột đặc, nhấc xuống, tay xoa bột năn còn lại, se từng cọng bột dài độ 3cm, đem luộc chín, dội lại nước lã, để ráo nước.
- Nấm mèo: Ngâm nước xắt sợi.

2. Chế biến

Cho nước dão vào soong nấu sôi, cho đậu xanh vào độ 15 phút cho đậu phộng vào, kế cho bó lá dứa (lá dứa rửa sạch, cột lại).

- Đậu phộng mềm cho khoai lang + khoai môn cau và sợi bột năn đã luộc chín vào.

Khi tất cả đều chín, cho nấm mèo + một chút muối, kế cho đường nêm ngọt là được, cho nước cốt dừa vào nhắc xuống cho vani.

Chè này có thể dùng nóng hoặc lạnh đều được.

Ta có thể cho thêm cơm dừa nạo xắt sợi vào thì chè càng ngon.

* Chè Trôi Nước (kiểu Nam)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g bột nếp
- 50g mè trắng
- 1 miếng gừng
- Một chút muối
- 100g đậu phộng
- 3 tép hành lá lấy phần trắng bằm nhuyễn
- 300g đậu xanh cà
- 2 muỗng xúp bột mì
- Dầu ăn (2 muỗng xúp)
- 1/2kg đường cát hoặc đường thẻ
- 350g dừa khô nạo sẵn

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dừa khô: Vắt lấy 1/3 chén nước cốt và một chén rưỡi nước dão.
- Nước dão tươi: Thắng nước cốt như bài chè "Chè đậu trắng".
- Đậu xanh: Ngâm nước đãi sạch vỏ, nấu chín với chút muối, tán nhuyễn.
- Bắc chảo dầu nóng, cho hành lá vào cho thơm, cho đậu xanh vào xào, cho nước cốt dừa vào nêm chút muối, vò viên bằng trái chanh.
- Mè: Rang vàng.
- Đậu phộng: Rang vàng, bóc vỏ, giã nát.
- Gừng: Gọt vỏ, rửa sạch, giã nát.
- Bột nếp: Cho chút nước ấm vào nhồi cho bột vừa nắn là được, cho chút muối, ngắt bột cho lớn hơn nhân một chút, nặn mỏng ra, cho nhân vào giữa vo tròn lại.

Bắc soong nước sôi, thả viên chè vào luộc, chè chín sẽ nổi lên mặt nước vớt ra cho vào thau nước lã rồi để ráo nước.

2. Chế biến

Cho 1/2kg đường + 300g nước lã vào soong bắc lên bếp nấu cho tan đường, cho từng viên chè vào, nấu cho chè thấm đường, cho gừng vào nhắc xuống. Khi dùng múc chè ra chén, chế nước cốt dừa vào, trên rắc thêm đậu phộng và mè.



* Chè Hoa Cau (chè Táo Xọn)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g đậu xanh cà
- 300g bột năn
- 500g dừa nạo
- 500g đường trắng
- ½ muỗng cà phê muối
- 1 muỗng xúp nước hoa bưởi hoặc vani

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu xanh: ngâm nước độ 3 giờ đãi sạch vỏ trộn muối đem hấp chín.

- Dừa nạo: vắt 1 chén nước cốt và một chén nước dão.

- Bột năn: cho nước vào quậy tan, lọc lại cho bột mịn.

- Đường: cân độ 2 lít nước cho vào quậy tan (nếu thích ăn chè có đậu nhiều thì giảm bớt nước), lọc lại cho hết cát.

2. Cách nấu

- Nấu chè: Bắc soong nước đường để lên bếp nấu sôi, cho vani hoặc nước hoa bưởi vào, chế bột năn vào từ từ thấy nước vừa đặc là được. Cho đậu xanh vào trộn đều nhẹ tay nhắc xuống.

- Thắng nước dừa: Nước dão + chút muối + 50g đường nấu sôi, đổ nước cốt vào sôi lại chế chút bột năn, nước dừa hơi sánh là được, nếu dùng bột gạo thì thay bằng ½ muỗng xúp, nước cốt sẽ đẹp hơn).

3. Cách dùng

Múc chè ra chén, chế nước cốt dừa trên mặt.

* Bánh Canh Ngọt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 600g bột gạo
- 2 muỗng xúp dầu ăn
- 1 ống vani
- 1/2kg đường thẻ nấu với 400g nước lã
- 1 tàu lá chuối
- 300g dừa nạo
- 100g mè rang chín, đập giập

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bột gạo: giã nhuyễn, rây kỹ, chế từ từ nước lã vào nhồi, nhồi vừa như bột bánh ít là được (cho vào độ 2 chén nước lã).

- Bắc soong nước sôi, lót 1 miếng lá chuối dưới đáy soong, cho bột vào luộc, bột trong là được.

- Vớt bột ra để ráo nước, cho bột vào cối quết cho bột được mịn.

- Lấy miếng lá chuối khác, thoa đều dầu ăn, cho bột lên cán mỏng độ 3 ly, xong xắt thành sợi dài, ngang cũng độ 3 ly để riêng ra cho bột không bị dính.

- Dừa khô: cho nước ấm vào vắt lấy 1 chén nước cốt.

2. Chế biến

Cho 400g nước lã vào soong, bắc lên bếp nấu sôi, cho đường thẻ đã bẻ nhỏ vào, quậy tan, lọc sạch bụi. Cho đường trở vào soong nấu sôi trở lại, xong thả bột bánh canh vào nấu, nấu cho đến khi bột chín trong là được, cho thêm chút vani.

Khi dùng múc bánh canh ra chén, chế thêm nước cốt dừa, rắc mè lên cho thơm.

* Bánh Lọt Bà Ba

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g bột nếp
- 10 cọng lá dứa
- 300g dừa khô nạo sẵn
- 1/2kg đường cát
- Vài giọt màu xanh lá cây
- 1/2kg khoai lang bí - 1 ống vani

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Bột nếp: giã nhuyễn, rây kỹ.

- Lá dứa: rửa sạch, cắt ngắn 1cm, giã nhuyễn cho nước lã vào vắt lấy ¼ chén cho thêm vài giọt màu xanh cho sậm màu.

- Khoai lang: khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, xắt hình thoi như bột nhúng, xắt dầy hơn (độ 3 ly) đem khoai luộc sơ.

- Dừa khô: vắt lấy ½ chén nước cốt để riêng, còn lại vắt lấy độ 2 chén nước dão.

2. Chế biến

Lấy trùng bột màu xanh: cho 2 muỗng xúp bột vào tô, cho từ từ nước lá dứa vào, bóp nhuyễn, bột dẻo như bánh ít là được: đem bột luộc chín, bẻ nhỏ.

- Bột còn lại, lấy ½ cho vào thau, cho cục bột màu xanh đã luộc chín vào, bóp cho đều 2 thứ bột này hòa lẫn vào nhau, nếu bột khô, rưới thêm chút nước. Vò bột thành sợi dài bằng nửa chiếc đũa, xong lấy tay ấn cục bột hơi dẹp xuống, dùng dao xắt xéo có bản độ 1cm cho bột có dạng hình thoi. Bắc nước sôi, cho bột vào luộc chín, bột trong là được, vớt ra dội sơ nước lã để ráo nước.

Lấy trùng bột màu trắng: tương tự như bột màu xanh nhưng thay nước lá dứa bằng nước lã.

- Cho đường vào nước dão dừa đem nấu cho đường tan, nêm chút muối, khi đường sôi ta cho bột màu xanh, bột màu trắng và khoai lang vào nấu vừa chín, cho nước cốt dừa vào 5 phút nhắc xuống, cho vani.

Món này dùng nóng.



* Chè Đậu Xanh

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g đậu xanh hột - 500g đường trắng - Vani, lá dứa

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu xanh: lựa đậu đều hột, bỏ bớt những hột lép, rửa sạch chế nước vào ngâm độ nửa giờ.

- Lá dứa: rửa sạch cột thành bó.

2. Nấu chè

- Nước lã cân độ 2 lít, cho đậu vào nấu, hầm lửa nhỏ cho đậu thật mềm, cho đường + lá dứa vào nấu độ 15 phút cho đường thấm đều vào đậu, đậu nấu nước cạn hơi đặc là được, nếm độ ngọt tùy thích (nếu ngọt bớt đường hoặc thêm tùy ý).

3. Cách dùng

- Đậu xanh múc ra chén dùng nóng.

* Chè Mè Đen

I. NGUYÊN LIỆU:

- 250g mè đen
- 150g bột gạo xay mịn
- 50g bột năn
- 500g đường trắng
- Vani
- 300g dừa nạo

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Mè: gạn sạn ngâm nước mềm xay nhuyễn (nếu muốn có mùi thơm nhiều rang sơ trước khi ngâm).

- Dừa nạo: vắt độ 1 lít nước dão và ½ chén nước cốt.

- Bột gạo: cho nước quậy tan.

- Bột năn: hòa nước lạnh để riêng.

2. Cách nấu

- Cho nước dão dừa + bột gạo + đường + mè xay nấu sôi quậy đều độ 10 phút. (Nếu thấy bột hơi lỏng chế thêm chút bột năn), bột chín dẻo hơi sánh là được cho vani vào quậy đều nhắc xuống.

- Chè dùng nóng.

* Chè Bánh Trôi (kiểu Bắc)

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g bột năn
- 300g bột nếp xay mịn
- 1 muỗng xúp nước hoa bưởi
- 300g đậu xanh cà
- 500g đường

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu xanh: ngâm nước đãi sạch vỏ hấp chín chừa lại độ 1 chén, phần còn lại giã nhỏ vò từng viên cỡ bằng trái chanh nhỏ.

- Bột nếp: cho 200g nước vào nấu sôi cho 50g đường quậy tan chế từ từ vào bột nhồi cho mịn. Chia từng phần bằng với phần nhân.

- Bột năn: cho nước vào quậy tan.

2. Chế biến

- Lấy 1 phần bột vỏ nắn hơi mỏng cho nhân vào vo tròn ép hơi dẹp. Bắc soong nước nấu sôi cho bánh vào luộc hoặc để lên xửng hấp chín.

- Cân độ 1kg nước + đường còn lại nấu tan, chế bột năn vào từ từ nước hơi sánh cho nước hoa bưởi quậy đều nhấc xuống.

3. Cách dùng

Bánh trôi vớt ra xếp vô chén độ 2 đến 3 cái. Nước bột năn nấu chín chế vào từng chén cho ngập bánh, rắc đậu xanh hấp chín nguyên hột.

* Chè Cốm

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g cốm dẹp màu xanh
- 500g đường trắng
- 300g dừa nạo
- Vani hoặc nước hoa bưởi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Cốm: lặt trấu rửa sạch để độ nửa giờ cho cốm nở và mềm.

- Dừa nạo: vắt 1 chén nước cốt.

2. Cách nấu

- Nếu ăn chè dạng đặc: cho nước cốt dừa + đường nấu tan, cho cốm vào xào đều cốm dẻo và hơi khô là được. Cho nước hoa bưởi trộn đều nhấc xuống.

- Nếu ăn chè với đá: cho đường + 1 chén nước lã hoặc nước dão dừa nấu tan, cho cốm vào xào đều, nước cốm hơi dẻo lại nhão hơn cách trên là được, cho nước hoa bưởi nhấc xuống.

3. Cách dùng

- Dạng chè đặc: chén thoa dầu để cốm vào ém chặt, đổ chè ra dĩa, xắt miếng tùy thích.

- Dùng với nước đá: múc chè vào ly, chế nước cốt dừa, đá đập thật nhuyễn trộn đều, nếu lạt thêm ít nước đường (nước đường nấu giống như bài chè nhân).



* Chè Đậu Đen

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g đậu đen - 500g đường
- 100g bột năn - Vani - 300g dừa nạo

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu đen: rửa sạch ngâm nước độ 1 giờ.
- Dừa nạo vắt lấy độ 1 chén nước cốt, 1 chén nước dão.
- Bột năn: cho nước lã vào quậy tan.

2. Cách nấu

- Cho đậu vô soong + nước ngâm đậu nấu cho đậu thật mềm, nước cạn còn độ khoảng 1 lít rưỡi, cho đường vào nấu độ 10 phút, nếm thấy hơi ngọt là được, cho nước cốt dừa + vani. Chế bột năn vào từ từ thấy hơi đặc là được, quậy đều sôi độ 5 phút nhắc xuống.

3. Cách dùng

- Múc chè vô chén để nguội để vào tủ lạnh, chè có thể dùng nguội hoặc lạnh rất ngon.

* Chè Đậu Xanh Phổ Tai

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g đậu xanh còn nguyên hột - 500g đường trắng
- 25g phổ tai - Vani - 500g dừa nạo

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu xanh: lựa đậu hột lớn, rửa sạch ngâm nước độ nửa giờ.
- Phổ tai: ngâm nước mềm rửa sạch, xắt sợi.
- Dừa nạo: vắt 1 chén nước cốt, vắt thêm độ 2 lít nước dão.

2. Cách nấu

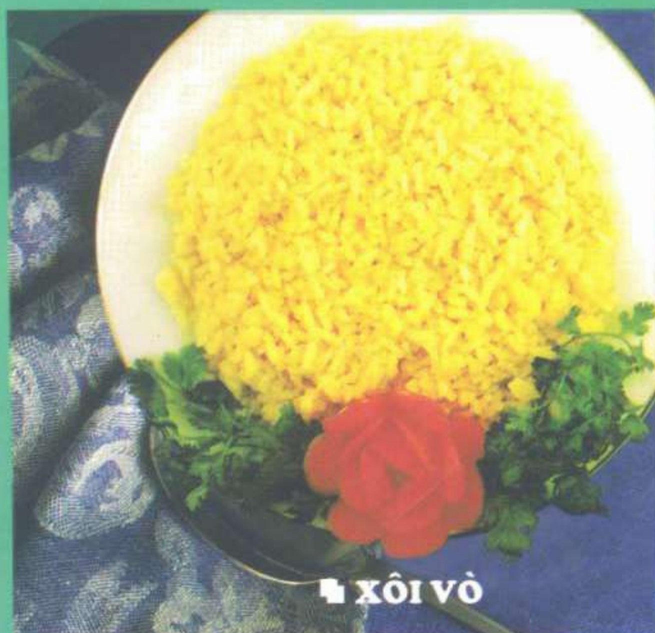
- Cách 1: bắc soong đậu lên bếp cho nước lã nấu đậu mềm, cho đường vào nấu độ 10 phút cho đậu thấm đường, cho phổ tai vào + vani nhắc xuống.

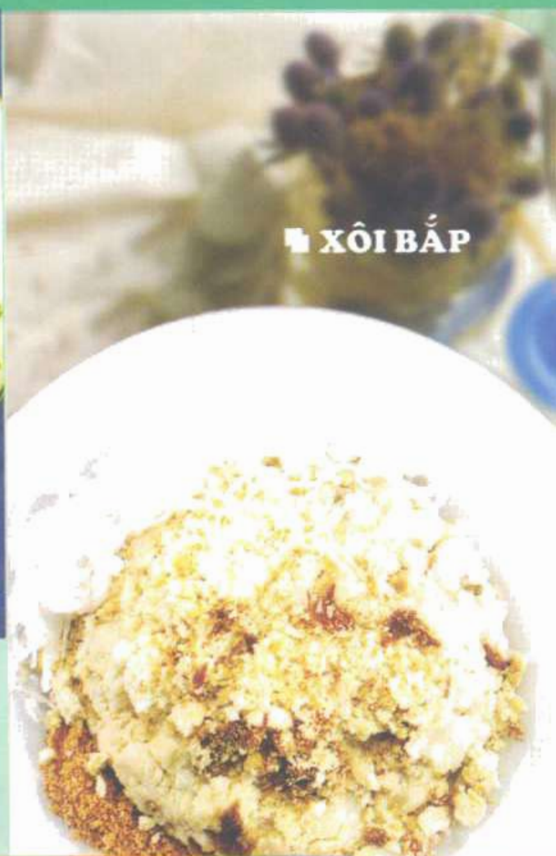
- Cách 2: cho nước dão dừa vào đậu bắc lên bếp nấu, khi nào đậu thật mềm cho đường vào nấu cho đường thấm vào đậu, cho phổ tai + vani + nước cốt dừa nhắc xuống.

3. Cách dùng

- Chè đậu múc ra chén hoặc ly, dùng nóng hoặc lạnh tùy thích.




XÔI VÒ


XÔI BẮP


XÔI NẾP



XÔI CHÈ

* Chè Khoai Lang

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg khoai lang bí
- 500g đường trắng
- 5 hột gà - Vani
- 1 muỗng cà phê vôi trắng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khoai lang: bào vỏ ngâm nước gọt sạch những phần nhựa đen. Xắt khoai từng miếng vuông cạnh độ 1 phân, rửa khoai lang thật sạch ngâm vào nước vôi trong hoặc chút muối độ nửa giờ. Vớt khoai ra xả thật sạch để ráo.

- Hột gà: đổ ra chén quậy đều.

2. Cách nấu

- Cho nước liệu ngập gấp 2 lần khoai + đường nếm ngọt đậm đà là được, cho khoai vào nấu, khi khoai chín vừa mềm cho hột gà + vani, quậy đều cho hột gà kéo sợi là được.

3. Cách dùng

- Múc chè ra chén. Chè dùng nóng.

* Ghi chú

- Khoai lang có thể thay bằng đậu xanh cà ngâm nước đãi vỏ nấu như cách trên gọi là chè đậu xanh hột gà.

* Chè Sen

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g hạt sen trần
- 500g đường trắng
- 1 lít nước
- 1 muỗng xúp nước hoa bưởi
- 1 muỗng cà phê nước tro tàu

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Sen: nếu còn vỏ nâu, nấu nước nóng cho nước tro tàu vào ngâm nở rồi chà sạch vỏ, thông lấy nhụy ra rửa sạch, cho vào soong luộc sen mềm, khi luộc để lửa nhỏ để sen không bị bể nát.

2. Cách nấu

- Cho đường + nước vào soong bắc lên bếp nấu sôi, cho hạt sen vào nấu độ 15 phút cho sen thấm đường là được. Lược lại nước luộc sen chế vào nước hoa bưởi nhắc xuống.

3. Cách dùng

- Chè sen múc ra ly cho thêm nước đá quậy đều.

- Nếu dùng nóng nấu nước hơi loãng liệu vừa ăn là được. Múc chè vào chén.

* Chè Thạch Nhãn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 25g rau câu bột
- 200g nhãn nhục khô
- 1kg đường trắng
- Bông lài tươi một nhúm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rau câu: cho độ 1 lít nước nấu sôi và rau câu tan hết nhắc xuống để nguội.

- Nhãn nhục: rửa sơ cho sạch bụi, cho độ 1 lít nước vào ngâm.

2. Cách nấu

- Bắc soong nhãn lên bếp nấu với ½ đường, nấu tan nhắc xuống.

- Đường còn lại cho 300g nước nấu sôi độ 10 phút nhắc xuống cho hoa lài vào ngâm.

- Thạch: dùng bàn bào đu đủ, bào thành sợi giống như cọng bún.

3. Cách dùng

- Múc chè nhãn vào ly, múc thạch + nước đường cho thêm nước đá. Chè dùng lạnh rất ngon.

- Chè nhãn có thể dùng chung với chè sen gọi chè sen nhãn. Chè có thể ăn nóng hoặc lạnh tùy sở thích.

- Rau câu tùy loại nếu loại tốt có thể thêm nước.

* Chè Trứng Cút

I. NGUYÊN LIỆU:

- 20 trứng cút
- 100g đậu xanh cà
- 200g củ năn
- 1 miếng dừa rám
- Vani
- 300g đường trắng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Trứng cút: luộc chín, bóc vỏ rửa sạch để khô.
- Đậu xanh: ngâm nước nở đãi sạch vỏ hấp chín.
- Củ năn: bào sạch vỏ rửa sạch xắt sợi.
- Dừa: xắt sợi trụng nước sôi xả sạch.

2. Cách nấu

- Cho độ 1 lít nước + đường vào soong nấu với trứng cút + dừa + củ năn, nấu độ 15 phút cho nước rút còn lại độ 2/3 là được. Cho đậu xanh vào nấu thêm độ 15 phút nữa thì nhắc xuống, cho vani vào quậy đều. Chè dùng nóng.

* Đậu Hũ Nước Đường

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg hột đậu nành - 200g bột gạo - 8 lít nước lã
- 2 thìa rưỡi thạch cao phi chín giã nhuyễn
- 1 bó lá dứa (lá dứa héo nấu thơm hơn)
- 1 khúc gừng dài 6cm, gọt vỏ dằm nát cho vào túi vải nấu chung với nước đường
- 600g đường cát nấu với 1 lít rưỡi nước lã để làm nước đường.

II. CÁCH THỰC HIỆN

*** Nấu đậu hũ**

- Đậu nành: ngâm nước độ 3 giờ cho đậu mềm lột vỏ cho sạch lường 8 lít nước lã vào đậu, cho vào máy xay trái cây (hoặc cối xay) xay cho đậu thật nhuyễn. Lấy vải mịn lược lại độ 3 lần để bỏ chất bã đậu, nước đậu phải thật mịn mới tốt.

- Bột gạo: giã nhuyễn, rây kỹ cho vào thau, lường 1 lít nước đậu nành vừa mới xay cho vào bột gạo, quậy đều, lọc kỹ để riêng.

- Lá dứa: rửa sạch, bó lại.

- Nước đậu nành còn lại cho vào soong, cho bó lá dứa vào, bắc lên bếp nấu sôi vài dạo, vớt bó lá dứa ra, chế hỗn hợp nước đậu nành + bột gạo đã chừa lại lúc nãy vào, khuấy đều tay cho đến khi bột gạo chín là được.

- Bột gần chín, lấy thạch cao phi hòa với 2 muỗng xúp nước lã quậy đều dưới đáy và chung quanh soong định cho đậu hũ vào (đừng quậy thạch cao trước sẽ bị khô). Khi bột gạo đã chín, trút đậu hũ vào soong đã tráng sẵn thạch cao, lấy nắp soong đậy kín, độ ½ giờ đậu hũ sẽ đông.

*** Nấu nước đường**

Cho 1,5 lít nước lã vào soong đun, nước sôi cho đường vào đun 15 phút cho đường tan hết, cho túi gừng vào để nước đường được thơm ngon. Khi dùng múc từng lát mỏng đậu hũ ra chén, chế nước đường vào cho ngập, cho gừng lên mặt, dùng nóng.

* *Chú ý:* thạch cao phải phi lửa, giã nhuyễn, rây kỹ như bột, đậu hũ mới tốt.

- Lượng nước cho vào đậu nành vừa phải, đậu hũ mới dặc và thơm ngon.

* Chè Xu Xoa Hột Lựu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 10g rau câu bột
- 500g đường trắng
- 300g bột năn - 300g dừa nạo
- Dầu chuối, nước đá - Màu hồng

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Rau câu: cho 1 lít nước nấu sôi rau câu tan hết, nước cạn còn 2/3 là được. Nhắc xuống để nguội xắt miếng vuông độ 1 phân (dùng miếng thiếc dợn sóng xắt cho đẹp).

- Dừa nạo: cho nước ấm vắt lấy 200g nước cốt.

- Đường: cho 300g nước nấu sôi độ 10 phút nhắc xuống.

- Bột năn: làm hột lựu, cho bột vào thau, chế nước lã quậy tan, lấy mâm lật úp xuống một cái thau khác rồi trải vải mùng lên, múc bột đổ lên chờ nước chảy bớt bột năng sẽ ráo mặt, thoa lên 1 lớp màu hồng, dùng dao xắt thành hình thoi nhỏ. Nấu nước sôi cho bột vào luộc chín, đổ hột lựu ra rổ ngâm vào nước lạnh.

2. Cách dùng

- Múc rau câu vào ly, cho nước đường + nước cốt dừa + hột lựu, ăn với đá bào hoặc đập nhuyễn.

* Chè Đậu Đỏ Bánh Lọt

I. NGUYÊN LIỆU:

- 300g đậu đỏ
- 200g bột năn - 200g dừa nạo
- 300g đường trắng
- Vani - Đá bào

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đậu đỏ: rửa sạch cho vào soong nấu thật mềm cho vani nhắc xuống.

- Dừa nạo: cho nước vắt lấy 100g nước cốt.

- Đường: cho 200g nước nấu độ 10 phút nhắc xuống.

- Bột năn: cho 50g nước vào 100g bột năn, quậy đều khi bột hơi nguội rắc bột khô vào từ từ, nhồi bột mịn hơi khô là được xắt miếng nhỏ cho vào nước sôi luộc chín, vớt ra xả nước lạnh để ráo.

2. Cách dùng

- Cho đậu đỏ vô ly, múc nước dừa + đường + đá bào + bánh lọt. Chè này dùng lạnh.

* Chè 3 Màu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 200g đậu xanh hột
- 200g đậu đỏ
- 200g đậu trắng
- 600g đường cát trắng
- Muối - Nước đá bào
- 300g dừa khô nạo sẵn + 2 muỗng xúp bột năn
- 300g bánh lọt + 300g đường để thắng nước đường

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Đậu xanh: ngâm nước 2 giờ, cho nước xăm xấp mặt đậu, cho chút muối nấu đậu vừa chín cho 200g đường vào, để đường tan thấm vào đậu, nhắc xuống.

- Đậu đỏ + đậu trắng: làm giống như trên.

- Dừa: vắt lấy 2 chén nước dão 1 chén nước cốt.

- Cho nước dão + chút muối lên bếp nấu sôi, bột năn hòa với nước lạnh rồi để nước cốt vào nước dão quậy liên tục, đảo đều nhắc xuống.

2. Chế biến

- Cho 300g đường + 200g nước lạnh quậy tan cho lên bếp thắng tan đường, đường hơi đặc là được, nhắc xuống để nguội.

3. Cách dùng

Khi dùng cho đậu + nước đá bào + nước đường thắng, bánh lọt + nước cốt dừa.

* Chè Đậu Xanh Nấm Tuyết

I. NGUYÊN LIỆU:

- 500g đậu xanh hột + 300g đường cát
- 300g đường cát trắng + 300g nước lạnh
- 1 ống vani + chút muối + 3 tai nấm tuyết

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Đậu xanh: ngâm nước 3 giờ, đãi sạch cát và đậu bị sâu.

- Nước 1,5 lít + đậu xanh nấu sôi, vớt bọt, khi đậu xanh mềm cho đường vào nấu, đường tan cho chút muối và vani vào.

- Đường + nước lạnh: quậy tan cho lên bếp thắng đến khi đường tan, hơi đặc là được (nhỏ giọt đường vào chén nước lạnh mà giọt đường tan chậm là được).

- Nấm tuyết: ngâm nước 15 phút, vớt ra rửa sạch cắt bỏ chân nấm, cắt rời nấm ra từng tai.

* Cách dùng

Cho đậu xanh + nấm tuyết + nước đá bào + nước đường thắng.



7. CÁC MÓN RAU CÂU

- *Thạch lá dứa hột gà*
- *Thạch kem sô cô la*
- *Thạch hoa hồng*
- *Thạch chuông vàng*
- *Thạch cá vàng*
- *Thạch trái bắp*
- *Xu xoa bông cúc*
- *Xu xoa củ hành*
- *Xu xoa hột gà*
- *Xu xoa hột lựu*
- *Xu xoa phô mai*
- *Xu xoa sơn thủy*
- *Xu xoa long nhãn*
- *Xu xoa kẹo nho*
- *Thỏ giỡn trăng*



* Thạch Lá Dứa Hột Gà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1 gói Agar loại 50g
- 1kg đường cát trắng
- 1 bó lá dứa to
- 4 hột gà + 1 ống vani
- 1 trái dứa già

II. CÁCH THỰC HIỆN

Lá dứa rửa sạch cho vào máy xay sinh tố, xong lọc lấy nước (lường khoảng một lít).

Dừa nạo vắt lấy nước (khoảng 1 lít).

Đong 2 lít nước, cho nước dừa, nước lá dứa, Agar vào nấu tan. Cho đường vào.

Hột gà tách bỏ tròng trắng, đánh tan tròng đỏ, chế từ từ vào nồi thạch đang sôi, quậy liên tục cho đến khi trứng chín. Nhấc xuống cho vani vào.

Bạn có thể đổ ra đĩa sâu hay khuôn tùy thích.

Món này dùng lạnh rất ngon.

Yêu cầu: Thạch cứng, có màu xanh lá dứa lẫn màu trắng đục của dừa, có vân vàng.

Ngoài ra, đây là một món bổ, mát chữa được bệnh bướu cổ.

* Thạch Kem Sôcôla

I. NGUYÊN LIỆU:

- 25g rau câu, 1 lít nước
- 1/2kg kem sữa
- 100g bột sôcôla ngọt
- 300g đường cát trắng
- 300g váng sữa (nếu không có váng sữa, có thể dùng sữa tươi hoặc sữa bột pha nước).
- Dừa bào sợi. Mứt chùm ruột hoặc thơm hoặc đu đủ dẻo.
- Khuôn nhỏ hình vắt kem.

II. CÁCH THỰC HIỆN

Rau câu cho vào nồi nước (1 lít) ngâm độ 10 - 30 phút.

Nấu rau câu cho tan (lửa nhỏ), hớt bọt kỹ.

Cho đường vào khuấy tan, đun tiếp cho sôi hớt bọt.

Nhấc xuống, trộn sôcôla và váng sữa vào nồi, rồi cho kem vào để lên bếp đun tiếp (lửa nhỏ).

Đổ rau câu vào khuôn, để nguội cho vào tủ lạnh.

Khi dùng trút ra đĩa (ly) - Rắc dừa chung quanh, trên để mứt.



* Thạch Hoa Hồng

I. NGUYÊN LIỆU:

A. Rau câu: - 50g rau câu sợi - 1kg đường trắng
- 500g dừa khô - ½ hộp sữa đặc - Vani

B. Bông hồng: - 100g bột gạo - 150g nước lã đường cát
- 100g nước rau câu màu xanh, hồng, douille lá, dây, túi nylon, túi vải.

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Rau câu ngâm nước cho nở.
- Dừa khô vắt lấy 200g nước cốt.
- Lường một chén rau câu thì một chén rưỡi nước, bắc lên bếp nấu sôi, tan hết rau câu cho đường vào quậy đều. Cho đường hơi ngọt là được. Bỏ đường vào để sôi độ 5 - 10 phút là được, bớt lửa.

* Làm bông hồng, lá và dây

Bột gạo, nước lã, đường quậy cho tan, lược lại cho nước rau câu đã nấu vào (xem chỉ dẫn ở phần dưới).

Chia 2 phần:

1 phần cho màu hồng, bắc lên bếp nấu chín để bắt bông hồng.

1 phần cho màu xanh lá, cũng nấu chín để bắt dây và lá.

* Cách đổ rau câu

Đổ 1 lớp rau câu dày khoảng 1 phân để gần đặc xếp bông hồng, dây hoa lá (nhớ lập úp xuống để khi rau câu nguội trút ra hình không bị ngược) tưới thêm một lớp rau câu trong lên cho nhập bông vào, lớp này dày 4 phân.

Phần còn lại, pha sữa, nước cốt dừa đổ thêm cho đầy khuôn. Để nguội cho vào tủ lạnh cho rau câu cứng, sau đó lấy ra khỏi khuôn.

Chú ý

- Nước rau câu: 100g nước lã và ½ muỗng cà phê rau câu đặt lên bếp nấu tan.
- Lúc bắt bông hồng, nếu phần rau câu đặc lại thì cho lên bếp, để nóng rau câu sẽ mềm lại.
- Bắt lá, dây thẳng trên khuôn.
- Bắt bông hồng giống như bắt bông kem.
- Bắt bông hồng, lá, dây; lúc rau câu còn nóng.

* Thạch Chuông Vàng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 15g rau câu bột - 100g dừa nạo sẵn - Vani
- 200g đường trắng - Màu: xanh biển + xanh lá + vàng + đỏ
- 50g sữa đặc - Khuôn đổ rau câu hình trái chuông



RAU CÂU







RAU CÂU









II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dừa nạo: Vắt lấy 100g nước cốt cho 40g sữa vào quậy chung.

- Rau câu: Cho 1kg nước lã đổ vào soong + rau câu bắc lên bếp nấu sôi cho rau câu tan hết. Cho đường vào quậy tan nếm thấy ngọt là được (tùy ý mỗi người ăn) nhắc xuống cho vani khuấy đều.

2. Cách đổ rau câu

- Trái chuông: Pha độ 2/3 chén nhỏ rau câu màu đỏ đổ vào quả lắc phía đầu trái chuông, đợi gần đông pha ½ màu vàng + 2 muỗng cà phê sữa quậy chung, chế cho đầy trái chuông. Đợi cho gần đặc đổ tiếp đến phần nơ và lá.

- Nơ: pha một muỗng xúp rau câu + màu xanh biển + sữa quậy đều đổ vào phần nơ.

- Lá: pha 1/3 chén rau câu nhỏ. Màu lá hoặc xanh biển và vàng, còn dư hòa chung lại chế vào phần lá.

- Lớp trong: khi phần chuông + lá và nơ bắt đầu khô mặt, đổ lên 1 lớp rau câu trong dày độ 1cm.

- Lớp đục: rau câu còn lại pha nước cốt dừa + sữa quậy đều chờ lớp trong vừa bắt đầu khô mặt, múc từng muỗng đổ vào từ từ cho đừng bị chìm vào lớp trong, tiếp tục đến hết.

3. Trình bày

Đổ rau câu xong chờ nguội, để lạnh, khi dùng lấy ra xắt miếng xếp lên dĩa.

* Thạch Cá Vàng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 20g rau câu bột
- 100g dừa nạo sẵn
- 50g sữa đặc - Vani
- 200g đường trắng
- Màu đỏ, vàng, xanh dương
- Khuôn đổ rau câu hình con cá

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dừa nạo: Cho nước vào vắt lấy 100g nước cốt.

- Rau câu: Cân 1kg nước lã + rau câu đổ vào soong bắc lên bếp nấu sôi và tan hết.

Cho đường vào quậy đều, nếm thấy ngọt là được. Nhắc xuống cho vani vào khuấy tan.

2. Cách đổ rau câu

- Mắt cá: múc 1 muỗng cà phê rau câu pha màu đỏ đổ vào mắt cá.

- Mình cá: múc ½ chén nước rau câu. Pha màu cam hoặc đỏ + vàng đổ vào mình cá. Chờ gần đông đổ rau câu làm rong và bọt nước.

- Rong: múc 2 muỗng xúp rau câu pha màu xanh lá hoặc vàng + xanh dương. Đợi mình cá gần đặc đổ vào phần cây rong.

- Bọt nước: rau câu + sữa đổ vào làm bọt nước.

- Lớp trong: rau câu mình cá gần đông chế lên một lớp trong dày độ 1 phân.

- Gợn sóng: pha rau câu + sữa + màu xanh dương tươi từ từ kéo thành những sóng nước cho lẫn vào lớp rau câu trong.

- Lớp màu đục: rau câu còn lại pha sữa + nước cốt dừa hòa chung quậy đều. Chờ lớp trong vừa đông mặt đổ lên từ từ cho đến hết.

3. Trình bày

Rau câu để nguội cho vào tủ lạnh. Khi dùng trút ra dĩa xắt miếng.

* Thạch Trái Bắp

I. NGUYÊN LIỆU:

- 20g rau câu bột
- 200g đường trắng
- 50g sữa đặc
- 100g dừa nạo sẵn - Vani
- Khuôn đổ rau câu hình trái bắp
- Màu vàng, xanh, tím

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Dừa nạo: Cho nước vào vắt lấy 100g nước cốt.

- Rau câu: Cân 1kg nước lã + rau câu đổ vào soong bắc lên bếp nấu sôi. Khi rau câu tan hết, cho đường vào quậy tan nếm thấy ngọt là được (tùy ý mỗi người ăn). Nhắc xuống cho vani khuấy đều.

2. Cách đổ rau câu

- Màu tím: pha 1 muỗng cà phê rau câu + chút màu tím, đổ vào vài hột bắp trước.

- Trái bắp: múc ½ chén rau câu pha màu vàng. Đổ vào cho đầy trái bắp, đợi trái bắp gần đông, đổ tiếp tới phần lá.

- Lá bắp: múc khoảng 3 muỗng xúp rau câu pha màu lá, khi trái bắp gần đông đổ vào phần lá.

- Lớp trong: chờ trái bắp vừa khô mặt chế vào một lớp rau câu trong dày độ 1cm.

- Lớp đục: rau câu còn lại pha sữa + nước cốt dừa quậy đều. Khi thấy lớp trong kéo màng trên mặt múc từng muỗng đổ vào từ từ cho đừng bị chìm vào lớp trong. Tiếp tục đổ cho đầy khuôn.

3. Trình bày

Rau câu nguội. Để vào tủ lạnh cho cứng và giòn hơn.

Khi ăn lấy ra trút lên dĩa xắt miếng để theo hình.



* Xu Xoa Bông Cúc

I. NGUYÊN LIỆU:

- 25g rau câu
- 3 lòng đỏ hột gà
- ½ trái dừa khô
- 5 giọt màu vàng
- 400g đường cát trắng
- ½ hộp sữa đặc
- 2 ống vani
- 3 khuôn lòng máng

II. CÁCH THỰC HIỆN

A. Xu xoa màu trắng đục

1. Rau câu ngâm nước độ 20 phút, vớt ra để ráo nước chia ra làm 2, ½ cho màu trắng đục, ½ cho màu vàng.

2. ½ rau câu đem lường cứ 1 chén vun rau câu thì 1 chén nước. Cho hỗn hợp nước + rau câu vào soong, bắc lên bếp nấu cho tan hết rau câu, vớt bọt, nhắc xuống.

3. Dừa khô nạo vắt lấy ½ chén nước cốt, chế ¼ hộp sữa đặc vào quậy đều cho tan sữa, lường cứ 2/3 chén sữa nước cốt dừa thì 2/3 chén rau câu đã nấu tan không đường. Cho hỗn hợp sữa + nước cốt dừa và rau câu vào chung 1 soong bắc lên bếp nấu cho sôi, cho đường vào, nêm ngọt là được, bắc xuống liền, cho 1 ống vani vào quậy đều.

B. Xu xoa màu vàng

1. ½ rau câu chưa nấu đã chừa lại, lường cứ 1 chén vun rau câu thì 1 chén rưỡi nước lạnh. Cho hỗn hợp rau câu và nước vào chung 1 soong, bắc lên bếp nấu cho tan hết rau câu, cho đường vào, nêm hơi ngọt là được, đường tan nhắc xuống cho ¼ hộp sữa đặc và 1 ống vani vào để rau câu cho hơi nguội.

2. Cho 3 lòng đỏ hột gà vào tượng, quậy nhẹ tay cho tan.

3. Chế từ từ rau câu còn ấm vào tượng hột gà, rót nhẹ tay, vừa rót vừa quậy lòng đỏ cho đều, lấy rây lọc lại cho kỹ, cho thêm 5 giọt màu vàng vào quậy đều.

C. Đổ rau câu vào khuôn

1. Dùng muỗng xúp quậy cùng một lúc cho 2 màu trắng đục và vàng nguội cùng một cỡ (màu vàng nên để cho hơi lỏng hơn màu trắng đục để bông cúc có cánh nhọn).

2. Thử rau câu, nhểu giọt màu vàng vào chén nước lạnh, giọt màu xoe tròn và không lan ra là ta bắt đầu đổ vào khuôn.

3. Dùng muỗng xúp múc 1 muỗng rau câu màu trắng đục, đổ từ từ vào đáy khuôn, đổ từ đầu này đến đầu kia, xong lại múc 1 muỗng xúp rau câu màu vàng đổ chồng lên nhau (cũng đổ từ đầu này sang đầu kia tiếp tục đổ đến khi đầy khuôn).

4. Rau câu đặc cho vào tủ lạnh. Gần ăn, trút rau câu ra, xắt từng miếng mỏng dày 1cm, sắp đâu mặt nhau như xu xoa củ hành.

III. NHẬN XÉT

Ta có thể thay màu vàng bằng màu xanh lá dứa, xong ta cũng xắt ra dày 1cm, sắp độ 4 cặp màu xanh lá dứa này vào khuôn thiếc đường kính 20cm, để vào tủ lạnh, dội nước xu xoa trong đã nấu với đường lên cho đầy khuôn, để đặc cho khuôn này vào tủ lạnh, trông rất đẹp mắt.

* Xu Xoa Củ Hành

I. NGUYÊN LIỆU:

- 25g rau câu
- 1/2kg đường cát trắng
- 2 ống vani
- 10 cọng lá cẩm
- ½ trái dừa khô
- ¼ hộp sữa đặc
- 3 khuôn lòng máng (khuôn nửa hình trái tim)

II. CÁCH THỰC HIỆN

A. Xu xoa màu tím lá cẩm

1. Lá cẩm rửa sạch, cho ½ chén nước lạnh vào, nấu cho ra màu tím, lược lại cho kỹ.

2. Rau câu ngâm nước độ 20 phút. Vớt ra để ráo nước. Lường một chén vun rau câu thì 1 chén nước, cho hỗn hợp nước + rau câu vào soong bắc lên bếp nấu cho tan hết rau câu, vớt bọt, nhắc xuống, chia rau câu không đường này ra làm 2 phần: ½ cho màu tím và ½ cho màu trắng đục.

3. Lường cứ ½ chén nước màu tím thì cho 2/3 chén rau câu đã nấu tan không đường. Cho hỗn hợp chén rau câu và chén màu tím vào chung 1 soong bắc lên bếp nấu, nước sôi cho đường vào nêm ngọt là được. Nhắc xuống cho 1 ống vani vào quậy đều, đổ rau câu ra thau nhỏ.

B. Xu xoa màu trắng đục

1. ½ trái dừa khô nạo vắt lấy ½ chén nước cốt, chế ¼ hộp sữa đặc vào quậy cho tan sữa.

2. ½ rau câu trong không đường còn lại lúc nãy ta cũng lường cứ 2/3 chén sữa nước cốt dừa thì 2/3 chén rau câu nấu tan không đường, mực nước 2 chén bằng nhau vì trong nước cốt dừa có sữa nên hơi đặc. Cho hỗn hợp nước cốt dừa + sữa + rau câu trong vào chung soong bắc lên bếp nấu cho sôi, cho đường vào nêm ngọt là được, bắc xuống liền, đừng để lâu, nước dừa sẽ bồng con, lợn cợn. Nhắc xuống cho 1 ống vani còn lại vào, trộn đều đổ ra thau nhỏ.

C. Đổ rau câu vào khuôn

1. Dùng muỗng xúp quậy cùng một lúc cho 2 màu tím và trắng đục cùng nguội như nhau (màu tím nên để cho loãng hơn một chút để củ hành có cánh nhọn).

2. Dùng muỗng cà phê múc thử rau câu màu tím cho vào chén nhỏ, kế chế rau câu màu trắng đục lên, nếu 2 màu không hòa lại nhau thì ta bắt đầu đổ khuôn.

3. Dùng muỗng xúp múc 1 muỗng rau câu tím, đổ từ từ vào đáy khuôn, đổ từ đầu này sang đầu kia, xong lại múc 1 muỗng xúp rau câu màu trắng đục đổ chồng lên cũng đổ giống trên. Tiếp tục như thế cho đến khi đầy khuôn.

4. Rau câu đặc cho vào tủ lạnh. Gần ăn, trút rau câu ra, xắt từng miếng mỏng dày 1cm, đặt đâu mặt vào nhau có dạng như củ hành (đặt mép mỏng phần trên mặt khuôn ra phía ngoài, lớp mặt đổ trên cùng cho đâu mặt nhau). Sắp khít đầy dĩa từng cặp một.

* Xu Xoa Hột Gà

I. NGUYÊN LIỆU:

- 25g rau câu (thạch)
- 200g đậu xanh cà
- 1 muỗng xúp dầu ăn
- 1 muỗng cà phê muối
- 1/2kg đường cát trắng
- ¼ hộp sữa đặc
- 1 ống vani - 40 vỏ hột gà
- ½ muỗng cà phê hàn the

II. CÁCH THỰC HIỆN

- Muốn hoàn thành món xu xoa này, chúng ta phải làm 2 món phụ: Làm lòng đỏ và lòng trắng.

*** Giai đoạn 1:** Lòng đỏ

- Đậu xanh ngâm một đêm, đãi vỏ sạch, nấu chín với 1 muỗng cà phê muối, tán thật nhuyễn. Bắc chảo dầu nóng, cho đậu xanh vào xào độ 10 phút, nhắc xuống để nguội, vò viên bằng ngón tay cái, dùng làm lòng đỏ hột gà.

*** Giai đoạn 2:** Lòng trắng

1. Rau câu ngâm nước độ 20 phút, vớt ra để ráo nước. Lường 1 chén vun rau câu thì 1 chén rưỡi nước lạnh.

2. Cho nước và rau câu vào soong, bắc lên bếp nấu cho thật tan rau câu (khi nấu nhớ vớt bọt), khi rau câu đã tan hết, cho đường vào, quậy tan đường, nêm vừa ngọt là được.

3. Khi đường đã tan hết, nhắc xuống cho vani, sữa đặc vào, quậy tan đều, để xu xoa nguội (dùng làm lòng trắng hột gà).

4. Dùng muỗng múc lòng trắng này cho vào ½ hột gà, để hơi đặc (đợi xu xoa hơi đặc để khi bỏ lòng đỏ vào, lòng đỏ không bị chìm xuống), cho lòng đỏ vào, kế tiếp múc thêm lòng trắng đổ vào cho đầy vỏ hột gà, để hột gà dựa vào chỗ tựa cho hột gà đứng ngã.

5. Xu xoa đặc, lột vỏ hột gà bỏ, xu xoa còn lại y hệt như hột gà luộc. Cho xu xoa này vào tủ lạnh, ăn rất ngon.

* Xu Xoa Hột Lựu

I. NGUYÊN LIỆU:

- 25g rau câu
- ½ trái dừa khô
- 1/2kg đường cát
- 200g bột năn - 1 ống vani
- 1/3 gói bột màu đỏ hột lựu hòa tan trong ½ muỗng xúp nước lạnh

II. CÁCH THỰC HIỆN

A. Hột lựu

1. Bột năn chế nước lạnh vào quậy, cho sền sệt vừa múc được.

2. Dùng rây lót vải mỏng, chế một lớp bột năn vào rây dày độ 5 ly, đợi nước nhểu xuống hết, bột năn sẽ ráo mặt. Dùng cọ phết màu đỏ lên mặt lớp bột năn còn lại trên rây, xong đem bột ra, dùng dao xắt hột lựu nhỏ.

3. Nấu nước sôi, cho bột năn đã xắt vào luộc chín, trút bột ra rổ, dội lại bằng nước lạnh, để ráo nước.

4. Đường cát nấu tan với 1,5 chén nước lạnh, nhắc xuống cho vani vào, cho vào tủ lạnh.

5. Dừa khô nạo, vắt lấy 1 chén nước cốt sống.

B. Xu xoa trong

1. Rau câu ngâm 20 phút, để ráo nước, lường một chén rau câu 2 chén nước, cho hỗn hợp nước + rau câu vào soong, nấu cho tan hết.

2. Nhắc xuống, trút rau câu vào khuôn dày 1cm, để nguội cho vào tủ lạnh.

3. Khi đã lạnh dùng miếng thiếc dợn sóng xắt rau câu thành từng miếng dài 5cm ngang 5 ly.

4. Khi dùng cho rau câu và hột lựu vào chén, chế nước dừa sống lên, có thể dùng nước đá tùy ý.

* Xu Xoa Phô Mai

I. NGUYÊN LIỆU:

- 25g rau câu (thạch)
- 1 ống vani
- 1/2kg đường cát trắng
- 3 lòng đỏ hột gà
- Ống thụt để xâm rau câu
- ¼ hộp sữa đặc

II. CÁCH THỰC HIỆN

*** Giai đoạn 1**: sửa soạn

1. Rau câu ngâm nước độ 20 phút, vớt ra để ráo nước. Lường một chén vun rau câu thì 1 chén rưỡi nước lạnh. Đem nấu cho tan hết rau câu, vớt bọt. Khi rau câu đã tan hết thì cho đường và vani vào. Đường tan, rót rau câu trong ra độ 1 tô để đặc, xắt hột lựu nhỏ. Rau câu còn lại cho sữa vào, quậy đều, nhắc xuống. Để rau câu bay hơi bớt sờ thấy âm ấm là được. (Nếu còn nóng, đổ rau câu vào hột gà sẽ có sợi.)

2. Hột gà lấy lòng đỏ cho vào thau, dùng muỗng quậy cho tan đều.

*** Giai đoạn 2**: Cách pha rau câu

1. Đổ xu xoa từ từ vào hột gà, vừa đổ vừa dùng muỗng quậy cho tan đều, dùng rây lọc lại, đổ vào khuôn hình vuông hoặc chữ nhật tùy thích, đổ dày độ 2,50cm.

2. Xu xoa đặc, dùng ống thụt xâm cho có lỗ xéo ngang và xéo dọc lộn xộn nhau cho có hình dáng giống như miếng phô mai.

*** Giai đoạn 3** Trình bày

- Xắt rau câu ra từng miếng nhỏ tùy thích, để vào dĩa, chung quanh dĩa để xu xoa trong xắt hạt lựu.

- Rau câu này ăn lạnh rất ngon.



* Xu Xoa Sơn Thủy

I. NGUYÊN LIỆU:

- 25g rau câu (thạch)
- 2 ống vani
- ½ trái dừa khô
- 1/3 hộp sữa đặc
- 1/2kg đường cát trắng
- 15 cọng lá dứa
- Vài giọt màu xanh lá cây
- 2 muỗng cà phê sôcôla bột

II. CÁCH THỰC HIỆN

Muốn hoàn thành món xu xoa này, chúng ta phải làm 4 món phụ: nấu xu xoa trong, xu xoa màu xanh lá dứa, xu xoa màu sôcôla và xu xoa màu trắng đục.

* **Giai đoạn 1**: Xu xoa trong

1. Rau câu ngâm nước độ 20 phút, vớt ra để ráo nước. Lường cứ 1 chén vun rau câu thì 1 chén nước. Cho hỗn hợp nước và rau câu vào soong, bắc lên bếp nấu cho tan hết rau câu, vớt bọt, nhắc xuống quậy đều (chưa bỏ đường).

2. Múc rau câu trong ra 3 chén, mỗi chén múc độ ½ chén rau câu thôi (3 chén này dùng để nấu chung với các màu).

3. Nước rau câu còn lại lường cứ 1 chén rau câu nấu tan không đường thêm vào ½ chén nước lạnh nữa, cho hỗn hợp nước rau câu và nước lạnh vào soong, bắc lên bếp nấu để làm màu trắng trong, nấu sôi cho đường vào, nêm ngọt là được. Nhắc xuống cho thêm và 2 ống vani vào cho rau câu được thơm, để nguội.

* **Giai đoạn 2**: Màu xanh lá dứa

- Lá dứa: Đâm nát, vắt lấy 1/3 chén nước màu xanh. Chế sữa đặc từ từ vào nước lá dứa lên đến ½ chén, cho thêm vài giọt màu xanh lá cây vào cho lá dứa được sậm màu.

* **Giai đoạn 3**: Màu sôcôla

- Sôcôla: Cho vào chén, chế ½ muỗng xúp nước lạnh vào, tán đều. Sữa đặc khuấy với nước ấm độ ½ chén sữa (nếm ngọt như lúc khuấy uống), cho sôcôla tán nhuyễn vào, trộn đều.

* **Giai đoạn 4**: Màu trắng đục

- Dừa: nạo vắt lấy 1/3 chén nước cốt. Chế sữa đặc vào từ từ cho mực nước cốt lên đến ½ chén.

NẤU CÁC MÀU

1. Xanh lá dứa: Cho chén rau câu trong đã nấu tan không đường vào màu xanh lá dứa, cho hỗn hợp này vào soong, bắc lên bếp nấu sôi, cho từ từ đường vào, nếm ngọt là được, nhắc xuống để nguội.

2. Màu nâu: (Sôcôla) cho chén rau câu trong đã nấu tan không đường vào chén màu sôcôla sữa, cho hỗn hợp này vào soong, bắc lên bếp nấu sôi, cho từ từ đường vào, nêm ngọt là được, nhắc xuống để nguội.

3. Màu trắng đục: Cho chén rau câu trong đã nấu tan không đường vào chén màu trắng đục (sữa + nước cốt dừa), cho hỗn hợp này vào soong, bắc lên bếp nấu, vừa sôi cho đường vào, nêm ngọt là được, nhắc xuống liền, đừng để lâu, nước dừa sẽ bị bông con và lợn cợn.

MÚC RAU CÂU ĐỔ VÀO KHUÔN

1. Dùng muỗng xúp quậy cùng một lúc cho 4 màu: trắng trong, xanh lá dứa, sôcôla và trắng đục cho nguội cùng một cỡ.

2. Dùng muỗng múc thử cho ½ muỗng xúp rau câu màu xanh vào chén, cho ½ muỗng xúp rau câu màu trắng đục lên, nếu hai màu không hòa lại nhau thì ta bắt đầu đổ lại khuôn.

3. Dùng vá múc một vá màu trắng trong cho vào phủ hết đáy khuôn, kế múc 1 muỗng xúp rau câu màu xanh cho lên một góc khuôn, kế 1 muỗng xúp rau câu màu sôcôla để cạnh bên màu xanh, sau cùng 1 muỗng xúp rau câu màu trắng đục cạnh bên màu sôcôla. Tuần tự đổ các màu cho xen kẽ nhau đến khi các màu phủ hết lớp thứ hai. Trên các lớp màu lại đổ 1 vá rau câu màu trắng trong, xong lại đổ xen kẽ các màu như lần trước. Trên cùng đổ lớp rau câu màu trắng trong. Đổ xong, để rau câu đông lại, cho rau câu vào tủ lạnh, khi dùng trút rau câu ra dĩa tùy thích.

* Xu Xoa Long Nhãn

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg nhãn
- 25g rau câu (thạch)
- 1/2kg đường cát trắng
- 2 khuôn chữ nhật dài 20cm

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Nhãn lột vỏ, gỡ bỏ hột nhưng khi gỡ đừng cho cơm nhãn bị bể ra nhiều, tách ra mỗi trái độ 5 miếng như hình ngôi sao (5 miếng ấy phải dính liền nhau trông mới đẹp, tách từ đáy nhãn lên cuống).

2. Rau câu ngâm nước độ 20 phút, vớt ra để ráo nước, lường cứ 1 chén vun rau câu thì 1 chén rưỡi nước lạnh. Đem nấu cho tan hết rau câu, vớt bọt cho đường vào, nêm ngọt là được, nhắc xuống. Trường hợp nhãn ra nước nhiều lấy nước nhãn đổ vào rau câu. Sau đó cho vani vào.

3. Dùng khuôn bánh bông lan bơ (plum-cake) chế rau câu vào dày độ 1,5cm, đợi hơi đặc, sắp nhãn xen kẽ với lớp trước, cứ thế tiếp tục làm cho đến đầy khuôn.

4. Để rau câu đặc, cho vào tủ lạnh. Khi ăn xắt ra từng lát mỏng theo chiều dọc dày độ 1,5cm sắp ra dĩa. Ăn lạnh mới ngon.

* Xu Xoa Kẹo Nho

I. NGUYÊN LIỆU:

- 50g rau câu
- 2 muỗng cà phê nước hoa bưởi
- 900g đường thẻ
- Giấy bóng kính gói kẹo

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Đường thẻ cạo nhỏ, cho nước lạnh vào sên, (nước xăm xắp với mặt đường) sên cho hơi đặc còn chừng 1 chén. Dùng vải the bọc lại cho sạch.

2. Rau câu ngâm nước độ 20 phút, vớt ra để ráo nước. Lường cứ 1 chén vun rau câu + 1,5 chén nước lạnh.

3. Cho nước và rau câu vào soong, bắc lên bếp nấu cho thật tan rau câu. Khi nấu nhớ vớt bọt.

4. Cho đường thẻ và rau câu đã nấu tan chung vào soong trộn cho đều (phải nấu đường trước và rau câu sau, nếu không rau câu sẽ bị đặc lại) bắc lên bếp nấu lửa riu riu, sôi vài dạo, nhấc xuống, cho nước hoa bưởi vào trộn đều.

5. Đổ rau câu vào khuôn thiếc hình chữ nhật dày độ 1cm để nguội. Khi rau câu đã đông, dùng dao cắt ra từng miếng kẹo hình vuông dài, tùy ý, đem phơi nắng cho đến khi bông đường lên.

6. Dùng giấy bóng kính gói từng thỏi kẹo.

* Thỏ Giỡn Trăng

I. NGUYÊN LIỆU:

- 50g rau câu - 600g đường - 6 lá dứa
- 1 lòng đỏ trứng - 2 muỗng ca-cao
- 2 muỗng sữa đặc - 1 gói vani (1/5 muỗng cà phê)

II. CÁCH THỰC HIỆN

Cách pha rau câu: 1 chén rau câu thì 1 chén nước.

* Rau câu: rửa sạch, ngâm nước 20 phút rồi đổ nước vào nấu tan, cho đường vào nấu cho tan đường rồi chia làm 5 phần.

- 1 phần pha màu lá dứa làm cỏ.
- 1 phần pha lòng đỏ làm trăng, sao.
- 1 phần pha sữa đặc làm thỏ.
- 1 phần pha màu xanh dương làm mây.
- 1 phần pha ca-cao làm đất.

- Rau câu màu lá dứa, sữa đặc và màu lòng đỏ trứng được đổ vào các dĩa trẹt chờ nguội cho đông lại. Dùng dao hoặc khuôn cắt rau câu màu lá dứa làm cỏ, màu sữa làm thỏ và màu lòng đỏ trứng thành trăng sao. Đổ rau câu màu ca-cao làm đất vào khuôn. Sắp lá cỏ, thỏ trắng lên mặt đất, rồi chế từ từ màu xanh dương vào. Thả lửng lờ trăng sao lên trên.



Phần C

TỒN TRỮ THỰC PHẨM

Tồn trữ thực phẩm.

Từ thuở xa xưa, con người đã biết lợi dụng khí hậu, thời tiết để dành thức ăn sau những lần săn bắn được nhiều thú rừng, chim chóc, hay thu hoạch rau quả, ngũ cốc... Tùy từng nơi, từng vùng mà người ta để dành thức ăn theo những cách khác nhau:

- Người miền biển ướp thức ăn bằng muối.
- Người miền núi thì hong khói...
- Trải qua quá trình lao động như thế, con người tránh được sự đói khát khi thiên tai, trái mùa. Mãi đến thế kỷ 19, khoa học càng phát triển, nhiều công trình nghiên cứu của Pasteur, Nicolas Apert... đã đóng góp cho ngành chế biến và tồn trừ thực phẩm.

- Ở nước ta, từ trước công nguyên, tổ tiên ta đã chế biến được thức ăn để dành như bánh chưng, bánh tét... về sau, chế biến thêm những món ướp muối (khô, mắm...) làm chua, lên men rau quả (dưa cải chua, nem, rượu nếp...) đáp ứng nhu cầu về ăn uống.

- Những kinh nghiệm chế biến được lưu truyền từ đời này sang đời khác nhưng chưa được giải thích tại sao? Trên cơ sở khoa học nào? Vì thế, kết quả thu được chưa đạt đến mức hoàn hảo.

- Ngày nay, nhờ kế thừa kinh nghiệm cùng những thành tựu khoa học, những kiến thức về sinh hoá, con người đã biết tạo được những điều kiện thuận lợi để tránh bớt tổn thất và hư hại của sản phẩm, giải thích được những hiện tượng xảy ra từ nguyên nhân nào trong lĩnh vực chế biến và bảo quản thực phẩm, góp phần vào công cuộc xây dựng một kỷ nguyên mới về kỹ nghệ đồ hộp (công nghệ thực phẩm).



I. Những yếu tố chính gây hư hỏng thực phẩm

* Tất cả những thực phẩm thu hoạch được, đều có thể bị hư hỏng vì những thành phần dinh dưỡng như: protid, glucid, lipid, sinh tố, muối khoáng, nước... là những môi trường thích hợp cho các vi sinh vật hoạt động. Ngoài ra, những enzim trong thực phẩm cũng luôn luôn hoạt động mạnh, các enzim xúc tác trong quá trình sinh hoá làm phân giải thực phẩm thành những chất đơn gián hỗ trợ cho sự tiêu hoá trong cơ thể. Sự phân giải tiếp tục sẽ làm cho thực phẩm mất dần giá trị dinh dưỡng, mùi vị và màu sắc cũng thay đổi, các loại mốc có thể sinh ra chất độc có hại cho người sử dụng.

* Tùy theo bản chất hóa học của thực phẩm, mà mức độ và thời gian hư hỏng khác nhau (thịt cá mau hư hơn rau quả).

* Sự biến đổi của thực phẩm dưới tác động của vi sinh vật và amin là những quá trình không thuận nghịch. Vì vậy, khi thực phẩm đã biến đổi phẩm chất, thì không thể phục hồi lại trạng thái ban đầu. Muốn cất giữ thực phẩm lâu dài, tránh hiện tượng phân giải hư hỏng của thực phẩm, ta phải hiểu những yếu tố gây nên sự hư hỏng thực phẩm. Đó là:

- Sự hiện diện của vi sinh vật trong không khí (vi khuẩn, nấm, mốc...)
- Enzim trong bản thân thực phẩm.

* Đây là hai yếu tố chính cần phải lưu ý khi bảo quản thực phẩm. Ngoài ra, còn có những yếu tố khác như: nhiệt độ, ẩm độ, không khí, ánh sáng, thời gian, sâu bọ, ký sinh trùng và loại gặm nhấm... Từ đó áp dụng các biện pháp thích hợp để bảo quản thực phẩm trong một thời gian nhất định và các phương pháp bảo quản này phải đáp ứng những yêu cầu sau:

- Không làm mất trạng thái cảm quan.
- Không làm mất dưỡng chất của thực phẩm.



II. Các nguyên tắc tồn trữ thực phẩm

+ Muốn tồn trữ thực phẩm lâu dài, cần phải tìm cách hạn chế hoạt động của enzim và vi sinh vật.

Có ba nguyên tắc tồn trữ thực phẩm

1. Tồn trữ thực phẩm ở trạng thái sống

Nghĩa là duy trì trạng thái sinh học bình thường ở điều kiện sống tốt nhất. Mục đích giữ cho thực phẩm còn được tính miễn dịch tự nhiên.

2. Hạn chế sự sống

Dùng những biện pháp hóa lý để hạn chế sự hoạt động của vi sinh vật và enzim trong thực phẩm như: dùng nhiệt độ cao, nhiệt độ sấy khô, nhiệt độ lạnh, áp suất thẩm thấu của đường, muối, dùng acid thực phẩm và hiện tượng lên men...

3. Tiêu diệt sự sống

Dùng dòng điện, siêu âm, tia phóng xạ hoặc hóa chất diệt vi sinh vật. Trong điều kiện hiện tại, thông thường người ta áp dụng nguyên tắc hạn chế sự sống để bảo quản thực phẩm, vừa ít tốn kém trang thiết bị, vừa có tính cách phổ biến trong công nghiệp đồ hộp cũng như trong gia đình.



III. Các phương pháp tồn trữ thực phẩm

1. Tồn trữ thực phẩm bằng acid

- Mỗi loại vi sinh vật có một môi trường sống thích hợp; đa số thích nghi ở môi trường hơi kiềm; độ pH thay đổi sẽ ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất và các phản ứng sinh hoá; ảnh hưởng sự phân ly của các chất dinh dưỡng trong môi trường làm cho khả năng hoạt động và phát triển của vi sinh vật bị ức chế hay bị tiêu diệt.

- Người ta thường dùng acid thực phẩm như: acid acêtic, acid citric, acid lactic... pha chế và bảo quản thực phẩm.

• Acid acêtic: nồng độ 2% - 3% ức chế vi khuẩn gây thối rữa thực phẩm, được ứng dụng chế biến sản phẩm ngâm giấm như: dưa kiệu, dưa tỏi, dưa đầu heo...

Sản phẩm ngâm giấm, hương vị thơm ngon đậm đà, dễ tiêu hóa, nên thường ăn kèm với thực phẩm nhiều lipit.

• Acid citric: dùng pha vào nước rót đồ hộp trái cây, hay pha chế sirô, vừa có tính bảo quản, vừa tăng thêm hương vị của trái cây như: khóm (dứa) hộp, xoài nước đường, sirô cam, sirô dâu, đôi khi người ta cho acid ascorbic vào sản phẩm để chống hiện tượng oxy hóa, đồng thời cung cấp vị chua đã mất đi trong quá trình chế biến các loại trái cây như: xoài, chôm chôm...

Tuy nhiên, với nồng độ acid cho phép dùng để bảo quản thực phẩm, chưa đủ để tiêu diệt hầu hết vi sinh vật trong thực phẩm. Vì vậy, khi bảo quản, ta cần kết hợp nhiều yếu tố khác như chai, lọ sạch, kín, quá trình chế biến hợp vệ sinh, phương pháp diệt trùng đúng tiêu chuẩn quy định, bảo đảm chất lượng và trạng thái cảm quan của thực phẩm.

2. Tồn trữ thực phẩm bằng nhiệt

- Mỗi loại vi sinh vật chỉ hoạt động trong một nhiệt độ nhất định. Vi sinh vật chịu lạnh hoạt động tốt ở 7°C đến 15°C. Vi sinh vật chịu ấm thích hợp ở 25°C đến 37°C. Vi sinh vật ưa nóng chịu nhiệt độ từ 50°C đến 60°C.

- Khi tồn trữ thực phẩm, người ta dùng phương pháp nhiệt để xử lý thực phẩm, nhằm mục đích ngăn chặn hoặc tiêu diệt các loài nấm mốc, vi khuẩn và bào tử để chúng không còn khả năng hoạt động trên thực phẩm.

a) Thanh (tiệt) trùng ở nhiệt độ cao

- Tác động mạnh đến cơ thể vi sinh vật, tiêu diệt số vi sinh vật, bào tử và enzim trong thực phẩm. Thời gian thanh trùng tùy theo khối lượng thực phẩm, nếu thời gian thanh trùng ngắn, cần xử lý nhiệt độ cao để đảm bảo:

• Giá trị dinh dưỡng của thực phẩm.

• Giá trị cảm quan của thực phẩm.

Hầu hết các vi sinh vật bị tiêu diệt ở nhiệt độ 100°C, đa số vi sinh vật không hoạt động được ở nhiệt độ 60°C đến 80°C, chỉ có bào tử chịu nhiệt độ từ 120°C đến 130°C. Vì vậy, trong công nghiệp đồ hộp, người ta thanh trùng nhiệt độ 100°C hoặc cao hơn trong thời gian ngắn, tránh hiện tượng làm biến tính protein, mất nhiều sinh tố và một số dưỡng chất khác làm cho chất lượng sản phẩm giảm đi. Thí dụ: cá hộp, nấm hộp, thịt hộp, trái cây đóng hộp.

b) Phương pháp sấy khô

Khi độ ẩm của sản phẩm dưới 15°C thì vi sinh vật không còn khả năng hoạt động được, độ ẩm này có ảnh hưởng đến các quá trình hô hấp và sinh hóa của sản phẩm. Phương pháp sấy khô có lợi điểm là: Sản phẩm dễ bảo quản, dễ đóng gói và vận chuyển, hàm lượng chất dinh dưỡng trong thực phẩm khô tăng lên, sản phẩm tiện dùng.

- Bất lợi của phương pháp này là thực phẩm bị thay đổi hương vị, màu sắc, sinh tố, đôi khi làm biến tính protein trong thực phẩm (chuối khô, táo khô, mực khô, tôm khô...)

c) Phương pháp đông lạnh

Khi hạ nhiệt độ xuống thấp, thì các enzim và vi sinh vật bị ức chế, nên tác động yếu đi rất nhiều và chuyển sang trạng thái không hoạt động, nhờ đó phẩm chất của thực phẩm ít bị biến đổi. Trong công nghiệp thực phẩm, người ta dùng phương pháp đông lạnh nhanh để xáo trộn sinh lý của vi sinh vật, làm cho vi sinh vật không hoạt động được nữa; làm đông lạnh nhanh không phá hủy cấu tạo tế bào thực phẩm, vẫn giữ được trạng thái tươi nguyên như lúc đầu.

- Nhược điểm của phương pháp này là chất dinh dưỡng trong thực phẩm bị giảm đi theo lượng nước thoát ra, làm sản phẩm bớt ngọt. Ví dụ: tôm đông lạnh, cá, mực đông lạnh...

- Trong gia đình, với nhiệt độ lạnh thường của tủ lạnh, người ta chỉ bảo quản thực phẩm tươi hay những sản phẩm đã chế biến sẵn như chả, patê, thịt nguội, dăm bông...

3. Tồn trữ thực phẩm bằng hiện tượng thẩm thấu

- Các chất hòa tan như đường, muối, tạo áp suất thẩm thấu cao, có tác dụng bất lợi cho vi sinh vật, không giảm giá trị sử dụng cho người sử dụng. Nồng độ chất hòa tan trong môi trường càng cao, khiến áp suất bên ngoài lớn hơn bên trong tế bào, nên nước bên trong tế bào thoát ra ngoài. Sự chênh lệch áp suất càng nhiều sẽ đưa đến hiện tượng co nguyên sinh. Sự chênh lệch này ảnh hưởng nhiều đến quá trình trao đổi chất, làm cho đa số vi sinh vật kém khả năng hoạt động hay bị tiêu diệt.

- Ngoài ra, áp suất thẩm thấu còn tùy thuộc trọng lượng phân tử của chất hòa tan. Chất có trọng lượng phân tử nhỏ, tạo sáp suất thẩm thấu lớn hơn chất có trọng lượng phân tử lớn (nếu cùng nồng độ).

- Vì vậy, khi bảo quản thực phẩm, phải tùy thuộc vào từng loại sản phẩm để có biện pháp ngăn ngừa hiệu quả hơn.

+ Đường: Với nồng độ đường từ 60% đến 70% trở lên, hầu hết các vi sinh vật không còn khả năng hoạt động được nữa, chỉ một vài vi sinh vật cá biệt có thể phát triển.

Khi chế biến các loại mứt, kẹo, độ đường phải đạt trên 60% thì sản phẩm mới ít bị hư hỏng.

+ Muối: Đa số vi khuẩn ngưng hoạt động ở môi trường có nồng độ muối lớn hơn 10%. Ngoài ra, cũng có một số vi khuẩn ưa mặn hoạt động ở nồng độ muối lớn hơn 20%. Vì vậy, khi muối cá, thịt, hoặc bảo quản một số loại thực phẩm, người ta dùng nồng độ muối từ 20% đến 30% thì mới có khả năng ngăn chặn sự hoạt động của vi khuẩn, nấm mốc. Các sản phẩm bảo quản bằng muối gồm: tôm khô, trứng muối, chanh muối, mắm cá...

4. Tồn trữ thực phẩm bằng hiện tượng lên men

- Người ta tạo điều kiện để những vi sinh vật có lợi phát triển, gây ra những biến đổi hóa học trong thực phẩm, tạo ra những chất có tác dụng kìm hãm hay tiêu diệt vi sinh vật có hại (acid lactic và rượu).

Thí dụ:

• Lên men rượu:

Đường + men —> Rượu Etylic + khí CO_2

• Lên men dưa chua:

Đường + vi khuẩn —> acid lactic

- Trong quá trình lên men, các chất có tính sát trùng (acid lactic, acid acêtic, rượu) được tạo thành sẽ làm cho thực phẩm có tính chất và hương vị khác với nguyên liệu ban đầu.

- Các sản phẩm lên men dễ kích thích tiêu hóa, thơm ngon, được hầu hết mọi người ưa chuộng như nem chua, cơm rượu (rượu nếp), sữa chua...

Thông thường, nhân dân ta hay dùng phương pháp ướp muối tạo sự lên men lactic, như các loại dưa cải, dưa chua, dưa rau muống... Các sản phẩm loại này ít tốn kém và dễ thực hiện trong bữa ăn hàng ngày. Tuy nhiên, kết hợp sự hiểu biết về sinh hóa và kinh nghiệp chế biến, ta thúc đẩy phản ứng có lợi xảy ra và ức chế toàn bộ những chiều hướng gây tác hại cho thực phẩm như sự thối rữa, sự biến đổi hương vị và màu sắc bởi những vi khuẩn hay các loại nấm. mốc khác.

+ Sự lên men lactic trong cải chua được tạo thành qua 3 thời kỳ.

• Thời kỳ đầu: Vi sinh vật gây thối và vi khuẩn lactic cùng hoạt động.

• Thời kỳ thứ 2: Vi khuẩn lactic hoạt động mạnh, vi sinh vật gây thối bị tiêu diệt dần.

• Thời kỳ thứ 3: Vi khuẩn lactic hoạt động mạnh tạo ra nhiều acid lactic, đồng thời vi khuẩn lactic bị ức chế và dưa được bảo quản chua.

Khi dưa chua thì phải được bảo quản tốt, không cho vi khuẩn khác xâm nhập. Nếu có váng trắng là nồng độ acid loãng, vi sinh vật gây thối phát triển làm hỏng dưa chua. Nếu ăn váng này là ăn một số vi khuẩn có hại, dễ đau bụng.

+ Sở dĩ có hiện tượng đóng váng trắng là do hàm lượng acid lactic được tạo ra trong quá trình lên men tăng, vi khuẩn lactic bị ức chế và bị tiêu diệt dần, các vi khuẩn khác bắt đầu hoạt động. Men của màng váng trắng trên mặt dưa phân hủy acid lactic thành CO_2 + H_2O làm cho độ pH giảm, tạo điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn lên men thối và nấm mốc phát triển mạnh, làm biến đổi màu sắc, mùi vị của dưa cải chua.

- Trong trường hợp muốn lên men chua nhanh, thì phải cấy thêm vi khuẩn vào (tức là cho thêm một ít nước chua vào).

- Tùy theo loại vi khuẩn mà tạo môi trường yếm khí hay hiếu khí cho chúng phát triển mạnh, đồng thời tạo môi trường có đầy đủ dưỡng chất, nhiệt độ, ẩm độ pH thích hợp cho từng loại men. Đối với loại lên men yếm khí, ta phải nén chặt để vi khuẩn hoạt động mạnh. Đối với vi khuẩn hiếu khí, phải tạo môi trường thoáng và vô trùng.

Tóm lại

Nguyên tắc chính của phương pháp muối chua là sử dụng vi khuẩn lactic tiêu diệt vi sinh vật gây thối tạo thành acid lactic bảo vệ thức ăn.

TỈA HOA TRANG TRÍ THỰC PHẨM









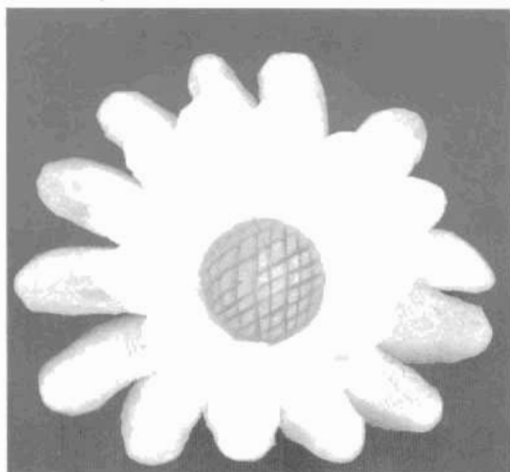






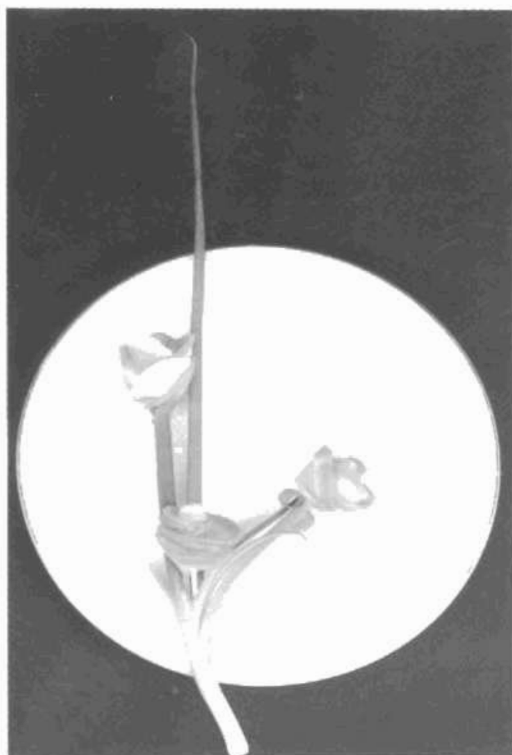
TỈA HOA TRANG TRÍ BẰNG RAU CỦ

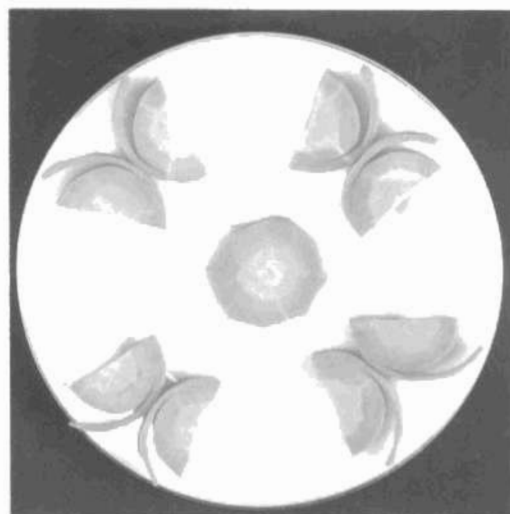












IV. Tỉa hoa trang trí thực phẩm

1. PHẦN GIỚI THIỆU CHUNG

* Tỉa hoa trang trí là hình thức sử dụng các loại rau, củ để tỉa hoa (làm đồ chua, làm mứt,...), với mục đích làm tăng giá trị trình bày của món ăn, tạo màu sắc hấp dẫn. Ngoài ra, người ta còn sử dụng hình thức tỉa hoa trang trí để tạo những cánh hoa đẹp, cắm trên bàn ăn hay trong một góc phòng, bày biện trong một hộp mứt ngày Tết. Ở những thời điểm hoa quá đắt, khó tìm, hoặc người ta muốn tự làm lấy những bông hoa xinh đẹp do chính đôi bàn tay khéo léo của mình.

* *Dụng cụ tỉa hoa:* Dao bản to mỏng, dao bào, kéo nhỏ mũi nhọn, lưỡi lam, ngòi viết, một cây móc, dao nhỏ mũi nhọn, một dao móc, cọ phết màu, thau nhỏ, một bộ tỉa hoa (3 cây).

* *Nguyên liệu:* Gồm các loại rau, củ: đu đủ, củ cải đỏ, củ cải trắng, củ sắn, củ dền, củ hành tây, hành tím, hành lá, cà chua, ớt, dưa leo, bầu, bí...

* *Kỹ thuật cần thiết:* Tùy theo tính chất của rau, củ và yêu cầu của món ăn mà vận dụng hình thức tỉa phù hợp. Đối với loại củ có độ rắn, giòn, sau khi gọt sạch, cần ngâm vào nước muối độ 15 phút trước khi tỉa để củ bớt giòn, dễ tỉa.

- Sau khi tỉa xong, ngâm mẫu tỉa vào nước có pha một ít phèn chua, thạch cao phi độ một ngày, vớt ra để ráo, phơi nắng hơi tái.

- Nấu một lít giấm, một muỗng xúp đường, một muỗng cà phê muối, nấu sôi, lọc sạch còn hơi ấm.

- Dùng lọ thủy tinh thật sạch, xếp các mẫu tỉa vào, đổ nước giấm ngập. Độ hai ngày sau ăn được.

* *Yêu cầu:* Ăn chua, ngọt, dòn.

2. PHẦN THỰC HIỆN MẪU

2/1. TỈA HOA TỪ HÀNH LÁ

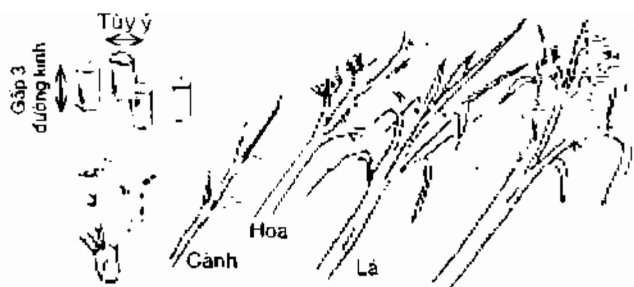
* *Tỉa hoa Huệ trắng*

Lựa cọng hành trắng, tròn, đẹp, cắt ra làm nhiều đoạn bằng nhau có chiều dài gấp 3 lần đường kính tiết diện.

Lấy lưỡi lam chẻ sâu xuống ½ chiều cao cọng hành thành nhiều cọng nhỏ đều nhau, ngâm nước 5 đến 10 phút cho cánh hoa cong rồi mới lên cành.

Cành: Lấy một cây hành lá cắt bỏ phần lá xanh, mỗi lá chỉ chừa lại một đoạn ngắn 1cm - 2cm tỉa thành cuống hoa, dùng tăm tre gắn mỗi đoạn hành trắng lên cuống hoa.

Lá: Chọn một cây hành lá khác, cắt bớt lá xanh, chừa ngắn độ 10cm, dùng mũi kéo nhọn tách mỗi cọng hành lá thành 2 - 3 lá đầu nhọn, ngâm



nước vài phút cho lá cong tự nhiên, ở giữa cây hành lá này dùng tăm tre cắm một cánh hoa lên.

2/2. TỈA HOA TỪ CỦ HÀNH TÂY

* Tỉa hoa Sen

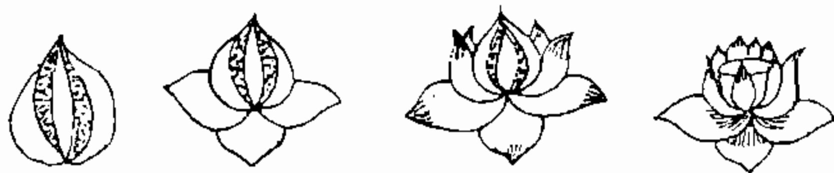
Củ hành tây bóc vỏ sạch, cắt bớt núm rễ nhưng không cắt sâu quá, cánh hoa sẽ rớt ra khi tách.

Tách lớp thứ nhất ngoài cùng 4 - 5 cánh.

Tách lớp thứ hai xen kẽ lớp thứ nhất, cách làm giống lớp thứ nhất.

Tách lớp thứ ba xen kẽ lớp thứ hai.

Phần lõi cắt bỏ bớt phần nhọn bên trên, còn lại làm gương sen.



* Tỉa hoa Cúc đại đóa



Cách thực hiện giống như hoa sen, nhưng bề rộng của cánh hoa độ 0,4cm - 0,5cm.

Từ lớp thứ hai trở đi thực hiện giống lớp thứ nhất.

Tách đến phần lõi thì chẻ lõi hành ra nhiều cánh nhỏ (không cắt lõi).

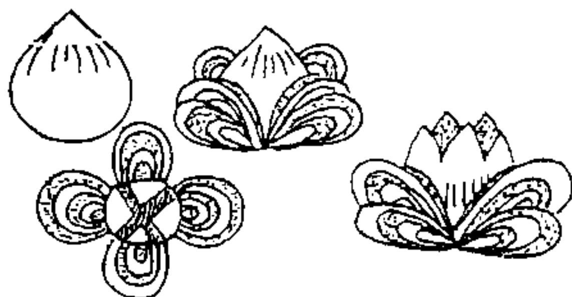
2/3. TỈA HOA TỪ CỦ HÀNH TÍM

* Tỉa hoa Hồng

Củ hành tím tròn, đẹp, dùng dao xắt lát mỏng ở 4 góc củ hành, mỗi góc xắt hai lát liên tiếp, nhưng vẫn dính nhau một phần chung ở đáy củ hành.

Phần củ hành ở giữa còn lại dùng dao cắt sâu xuống 0,5cm - 0,7cm, lấy ra hai khối hành nhỏ tạo thành một rãnh chữ thập.

Dùng tay tách các cành hoa ngả ra 4 phía.



2/4. TỈA HOA TỪ QUẢ ỚT

* Tỉa hoa Hồng

- Lựa ớt sừng trâu còn tươi, trái tròn, dày cơm, màu đỏ tươi.

- Từ cuống lấy lên một đoạn bằng đường kính tiết diện, dùng lưỡi lam nhọn tách phần thịt ớt ra làm 2 lớp dày bằng nhau, dùng mũi kéo bỏ hết hột, cắt sâu vào lớp thứ nhất độ 1,2cm - 1,5cm, tách làm 5 - 6 cánh đều nhau, cắt lớp thứ hai giống lớp thứ nhất nhưng xen kẽ lớp thứ nhất.

- Dùng kéo tỉa phần lõi ớt nhọn, tỉa đầu cánh hoa của lớp thứ nhất và thứ hai theo hình vẽ. (trang 1002)

- Hoa tỉa xong ngâm vào nước, khi nào thấy vừa nở đẹp, lấy ra.

Chú thích ảnh:

Chiều cao và đường kính bằng nhau.

Cánh ngoài.

Cánh trong.

* Tỉa hoa Huệ tây (Lys)

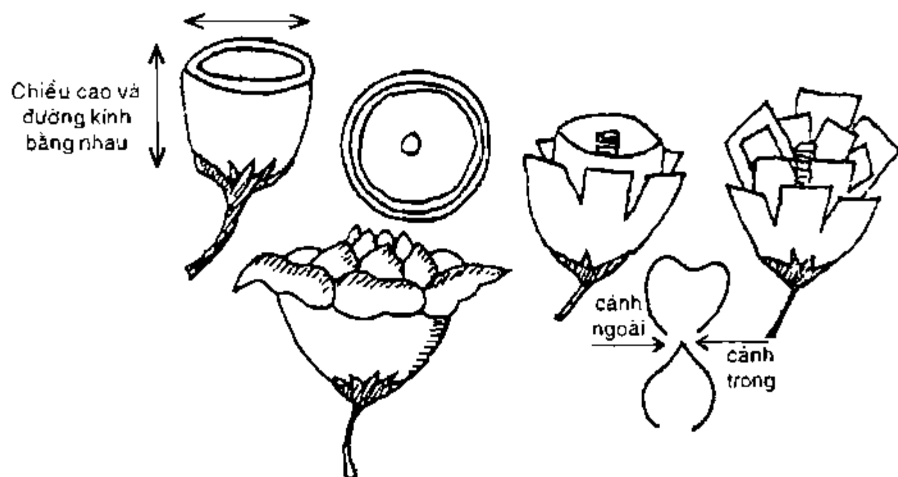
- Lựa trái ớt to vừa, đường kính từ 1,5cm - 2cm có đuôi nhọn, thon, dài.

- Từ đuôi ớt lấy lên một đoạn bằng 4 lần tiết diện.

- Dùng kéo cắt sâu vào 1,5cm chia làm 6 cánh đều nhau. Tỉa đầu cánh hoa tròn, nhọn.

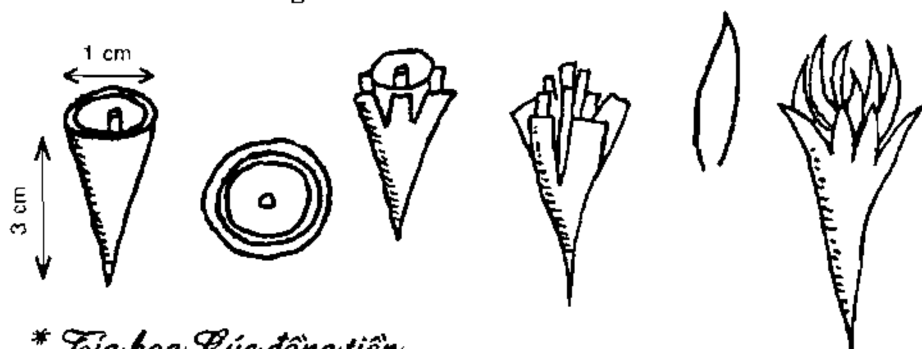
- Lõi ớt tỉa thành một cọng nhụy dài.

- Uốn cánh hoa cho nở đều rồi ngâm vào nước.



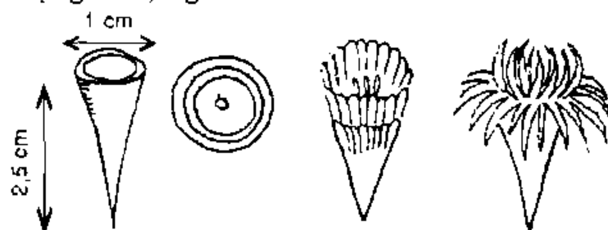
* Tỉa hoa Huệ ta

- Lựa trái ớt dày thịt, có đường kính từ 1,2cm - 1,5cm.
- Từ đuôi ớt lấy lên gấp 3 lần đường kính tiết diện.
- Bỏ hột, dùng lưỡi lam tách phần thịt ớt ra 2 lớp, dùng kéo cắt sâu vào 1/3 chiều dài khối ớt. Lớp thứ nhất: 6 cánh, lớp thứ hai: 5 cánh, phần lõi ớt tỉa làm 2 - 3 cánh. Sau đó ngâm nước.



* Tỉa hoa Cúc đồng tiền

Cách làm giống hoa huệ ta, nhưng cả hai lớp cánh cắt thành nhiều sợi nhỏ bằng nhau, sâu ½ khối ớt, dùng kéo cắt một lượt cả hai lớp cánh, phần lõi tỉa thành 2 - 3 cọng nhỏ, ngâm nước cho hoa tỏa đều.



* Tỉa con tôm

Lựa trái ớt thon dài, hình cong lưỡi liềm, đường kính 1cm, dài 5cm - 7cm.

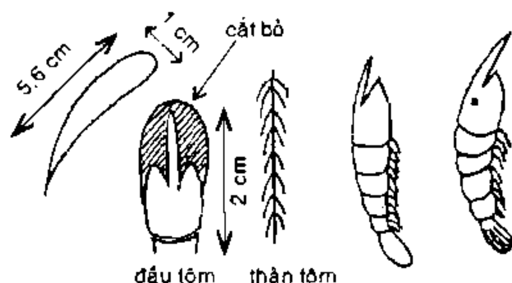
Phần đầu, sừng = 2cm, khứa một vòng tròn mỏng để phân biệt đầu và mình. Lạng mỏng toàn bộ phần đầu cho khác màu.

Dưới bụng tôm, lạng những lát mỏng liên tiếp nhau đến phần đuôi thì ngừng lại, dùng kéo cắt đôi những lát vừa khứa vẫn còn dính ở phần bụng làm chân tôm.

Khứa thêm 5 vòng tròn quanh mình tôm (trừ phần chân) làm phần mình.

Đuôi tôm còn độ 0,8cm - 1cm, gọt vỏ, khứa mỏng độ 5 - 6 lát.

Dùng cuống ớt cắt khúc gắn hai đầu làm mắt.



* Tỉa con cá

Trái ớt có dạng cong, đẹp, đuôi nhọn, đầu tròn, dài từ 5cm - 7cm, đường kính chỗ lớn nhất khoảng 1,5cm.

Bỏ cuống ớt, dùng lưỡi lam cắt sâu vào hình chữ V ngay phần cuống ớt bỏ đi một góc ớt tạo thành miệng cá.

Đầu cá bắt đầu từ miệng cá đo khoảng 1,2cm - 1,5cm xuống phía dưới. Khứa nhẹ ngay chỗ đó một vòng tròn mỏng lấy ra một vòng ớt mỏng để phân biệt đầu và mình, dùng lưỡi lam lạng mỏng toàn bộ phần đầu; hai bên mang cá thuộc hàm dưới, dùng lưỡi lam tách hai miếng ớt mỏng tỉa làm 2 vây mang.

Trên lưng và dưới bụng cá, dùng lưỡi lam nhọn khứa những hình chữ V chồng lên nhau thật mỏng tách làm kỳ của cá, kỳ cá chỉ có ở phần mình cá.

Gọt thật mỏng phần đuôi để phân biệt đuôi và mình. Chẻ phần đuôi làm 4, sâu độ 1cm tách hình chữ V.

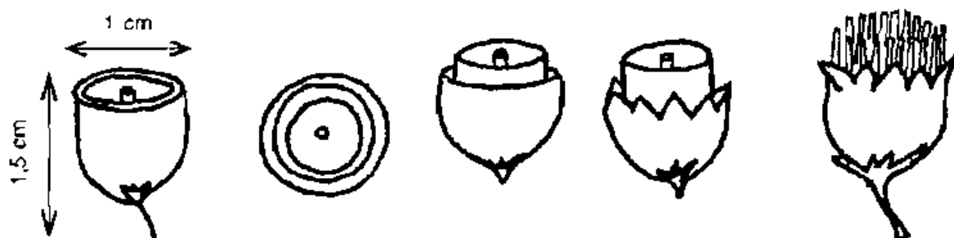
Hai bên mình cá lạng thành những vảy mỏng nhỏ xen kẽ nhau.

Đầu cá xoi lỗ hai bên, lấy cuống ớt nhỏ cắt 2 khúc độ 0,2cm nhét vào lỗ vừa xoi làm mắt cá. Ngâm nước 5 đến 10 phút cho cá nở vẩy, đuôi, vây, kỳ cá rồi lấy ra.

* Tỉa hoa Lựu

- Trái ớt to vừa, đường kính khoảng 2cm.
- Tách thịt ớt ra hai lớp.

- Dùng kéo cắt lớp ngoài thấp hơn lớp trong độ 0,5cm.
- Tỉa lớp ngoài thành dài hoa có 7 tai nhọn đều.
- Lớp trong dùng kéo tỉa thành những cọng nhỏ giống nhau.
- Lõi ớt tỉa thành một cọng nhụy nhỏ dài.



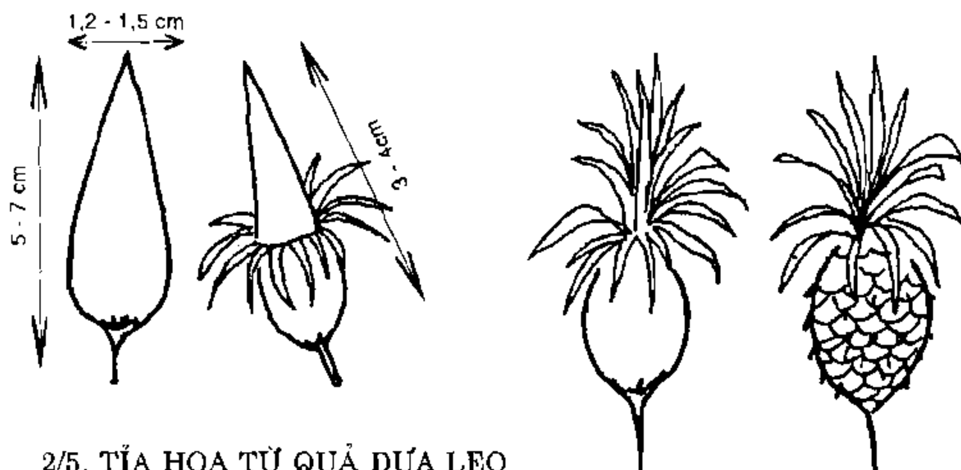
* Tỉa trái thơm

Trái ớt dáng mập, tròn phần gần cuống, đường kính từ 1,2cm - 1,5cm, chiều dài 5cm - 7cm.

Từ cuống lấy lên 3cm làm trái, còn phần trên từ 3cm - 4cm làm lá thơm.

Lá thơm: Dùng lưỡi lam tách lớp thứ nhất: 6 - 7 cánh mỏng; lớp thứ hai: 6 - 7 cánh mỏng; lớp thứ bảnh: 3 - 4 cánh mỏng.

Trái thơm: Dùng lưỡi lam lạng mỏng vào vỏ ớt thành nhiều lát mỏng rộng 0,3cm - 0,4cm xen kẽ nhau, đi từ cuống ớt xuống gần lá thơm. Sau đó ngâm nước cho nở.



2/5. TỈA HOA TỪ QUẢ DƯA LEO

* Tỉa giỏ hoa

*** Giỏ**

- Lựa trái dưa leo tròn, ngắn. Từ một đầu dưa leo đo lên chiều cao gấp đôi đường kính tiết diện. Mặt cắt làm đáy giỏ, đầu tròn làm quai giỏ.

- ½ phần trên chia làm 3, cắt bỏ 2 bên, phần giữa làm quai (1 hoặc 2 quai).

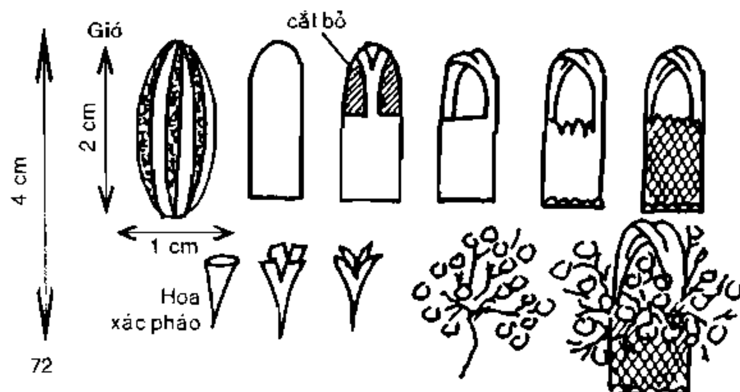
- Dùng cây tỉa lớn moi ruột dưa leo ½ phần dưới (kể cả quai) sao cho toàn bộ quai và giỏ mỏng độ 4 - 5 ly, phần đáy để nguyên không lấy ruột.

- Dùng dao khía răng cưa miệng giỏ.

- Dùng cây tỉa nhỏ tỉa phần chân giỏ và đan lưới thân giỏ.

*** Hoa xác pháo**

Lựa trái ớt hiểm đỏ, đẹp, từ đuôi nhọn lấy lên 2cm chiều cao, lấy kéo cắt sâu vào 1/3 chiều cao ớt, tách 4 cánh đều nhau. Tỉa dầu cánh nhọn. Lấy ngò tươi để lên cành hoa xác pháo rồi cắm vào giỏ hoa dưa leo.



* *Tỉa lá - cành lá - đuôi công*

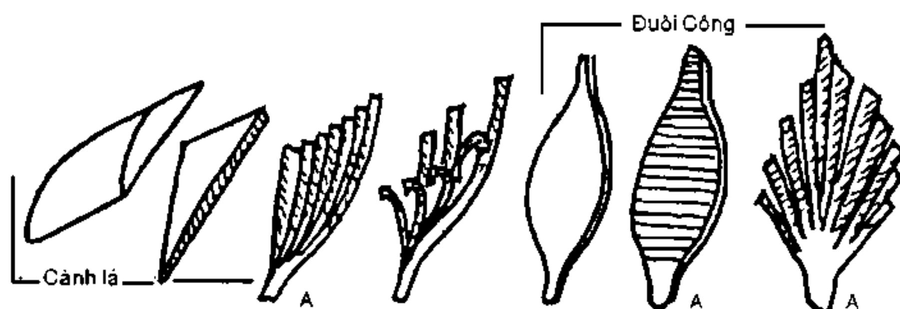
*** Lá Ba lá**

- Lá: Dùng dao vạt một cạnh trái dưa leo, không cắt sâu tới ruột, cắt xéo miếng dưa theo đường xiên, xắt 2 lát mỏng liên tiếp nhau nhưng còn dính với nhau một đường thẳng. Tách 2 miếng dưa rẽ ra thành hình lá.

- Ba lá: Bổ đôi trái dưa leo, xắt 3 lát mỏng liên tiếp nhau, nhưng còn dính chung một đầu A; lát dưa chính giữa cuộn tròn lại nhét giữa 2 lát hai bên (khứa những rãnh dọc theo trái dưa trước khi cắt).

*** Cành lá - Đuôi công**

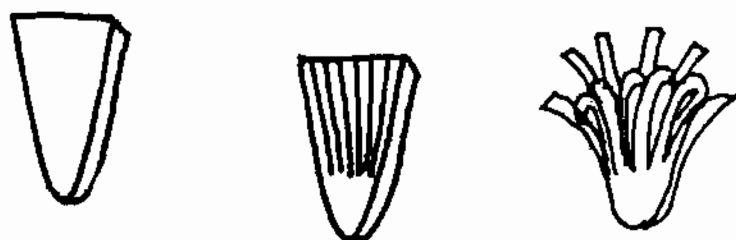
- Cành lá: Vạt một cạnh trái dưa cắt ra một miếng không dính ruột, cắt miếng dưa thành hình tam giác như hình vẽ, chẻ hình tam giác thành nhiều miếng mỏng (số lượng lẻ: 5, 7, 9...) nhưng vẫn dính nhau phần chung đầu A. Cứ giữa hai lát dưa ta lại cuộn một lát xen kẽ.



* Tỉa bó lúa - cây quạt

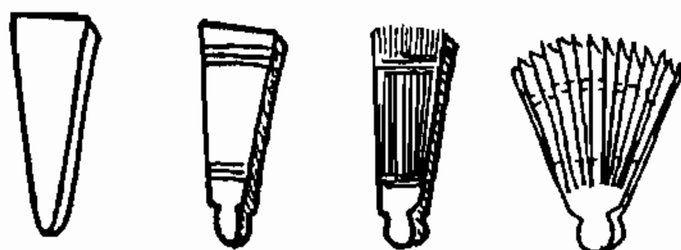
*** Bó lúa**

Cách thực hiện giống cành lá, nhưng miếng dưa leo để cắt là một tam giác cân có đỉnh tròn.



*** Cây quạt**

Giống bó lúa nhưng thân trên quạt khứa 3 rãnh song song, thân dưới cũng khứa 3 rãnh song song. Số cánh quạt từ 7 - 10 cánh.



2/6. TỈA HOA TỪ QUẢ CÀ CHUA

* Tỉa hoa Sen nở

Lựa trái cà chua tròn tươi, chín vừa.

½ phần trên của trái dùng dao khứa mỏng chia làm 6 múi đều nhau, dùng mũi dao nhọn bén tách 6 múi thành 6 cánh hoa (cánh hoa dày độ 0,1cm, mỏng quá sẽ rũ xuống).

Tách lớp thứ hai ra: 6 cánh xen kẽ lớp thứ nhất.

Dùng tay uốn các đầu cánh hoa lớp thứ hai cho hơi căng và ngả ra.

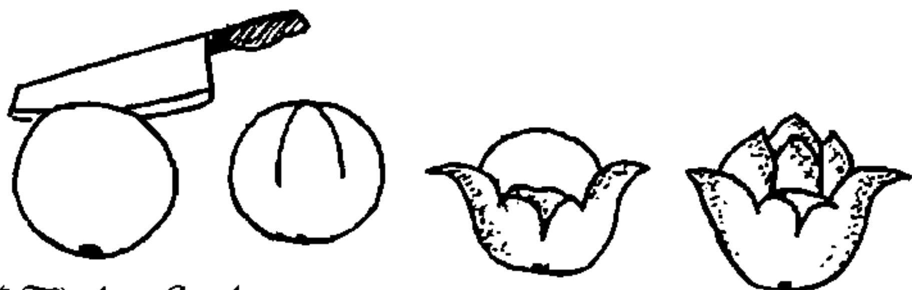
* Tỉa hoa Sen nằm

Bổ đôi quả cà ra làm hai, lấy ½ trái đặt úp xuống.

Dùng dao khứa mỏng ½ thân trên làm 3 múi đều nhau, tách thành 3 cánh hoa nở.

Phần cà bên trong còn lại cũng tách làm 3 cánh (không xen kẽ).

Phần lõi giữa có hình nhọn.



* Tỉa hoa Sen búp

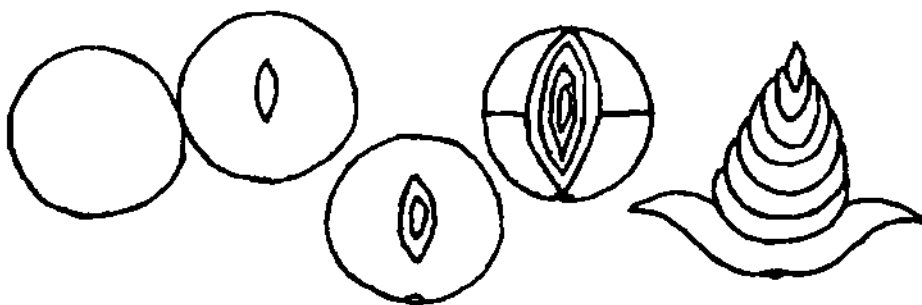
Trái cà lớn, cứng, tươi, bổ làm đôi; lấy ½ trái đặt úp xuống.

Ngay giữa trái cà dùng dao bén khứa hai lát hình chữ V, lấy rời ra một múi cà nhỏ rộng từ 0,4cm - 0,6cm.

Tiếp tục khứa nhiều lát như vậy ở dưới nhau, miếng thứ ba ở dưới miếng thứ hai, miếng thứ hai ở dưới miếng thứ nhất, v.v...

Khi nào thấy hai bên trái cà còn độ 2cm (mỗi bên 2cm) thì ngừng lại, dùng mũi dao tách hai phần còn lại của trái cà thành hai cánh hoa.

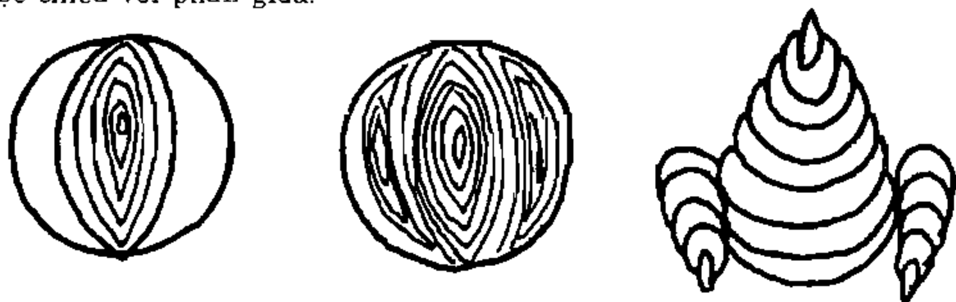
Phần các lát cà vừa khứa, dùng ngón tay đẩy nhẹ sao cho còn chồng lên một phần thành hình nấc thang.



* Tỉa con Chim

Cách thực hiện phần giữa giống như sen búp, nhưng hai phần còn lại hai bên thay vì tách ra giống như sen búp, ta cũng khứa thành những lát mỏng giống như ở phần giữa. Hai bên hẹp hơn, phần giữa lớn hơn.

Dùng tay đẩy phần giữa ra giống như sen búp, đẩy hai phần hai bên ra, ngược chiều với phần giữa.



* Tỉa hoa Cúc đại đóa

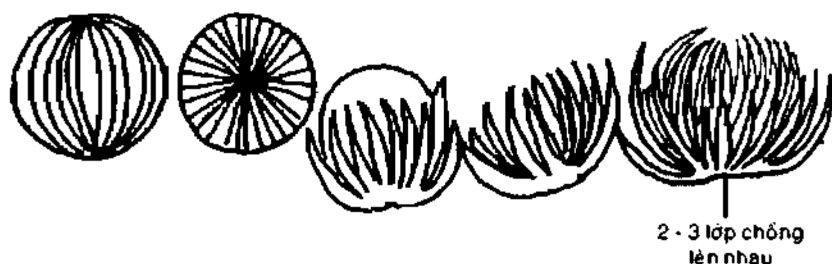
Trái thứ nhất: Lớn nhất, trái thứ hai: Vừa, trái thứ ba: Nhỏ hơn một chút.

Lựa 3 trái cà màu đỏ giống nhau, còn cứng, dùng dao cắt từ trên xuống thành nhiều múi (mỗi múi bề ngang từ 0,5cm - 0,7cm) còn cách mặt đáy dưới trái cà độ 1cm thì dừng lại.

Dùng mũi dao nhọn lách vào bên trong trái cà, tách từng cánh ra (phải nhẹ tay, nếu không cánh hoa bị gãy). Bề dày của cánh là bề dày vỏ cà (độ 0,3cm - 0,5cm).

Phần lõi cà còn lại bên trong cắt bỏ sát đáy, rửa lại nước cho sạch hột cà.

Chồng 3 trái cà lên nhau, trái lớn lớp ngoài, trái nhỏ lớp trong - các cánh xen kẽ nhau, dùng tay sửa lại các dạng cánh cho tự nhiên, nở đẹp.



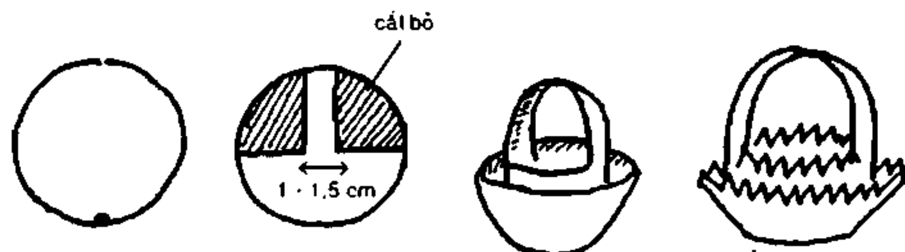
* Tỉa giỏ hoa

Trái cà còn cứng, chín hoặc xanh, tròn cao.

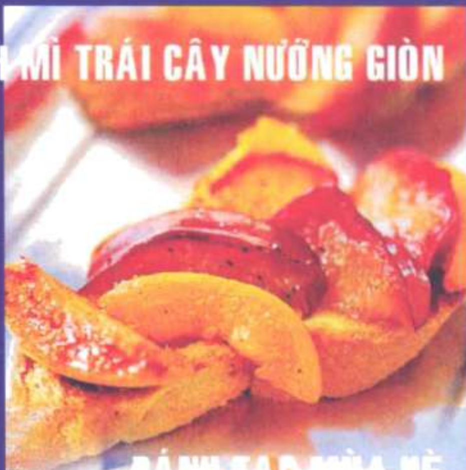
½ phần trên trái cà chua chia làm 3 phần, cắt bỏ hai bên, phần giữa làm quai, quai giỏ rộng từ 1cm - 1,5cm.

½ phần dưới làm giỏ, dùng cây tỉa lớn moi và cắt toàn bộ phần ruột ra kể cả quai, chừa lại bề dày của giỏ và quai độ 0,3cm - 0,5cm. Dùng mũi dao nhọn tách miệng giỏ ra hai lớp, mũi dao sâu 1,2cm - 1,5cm, dùng kéo cắt miệng giỏ hình răng cưa (cắt cả 2 lớp).

Tách cho lớp ngoài ngã ra, phần quai giỏ dính với lớp trong.

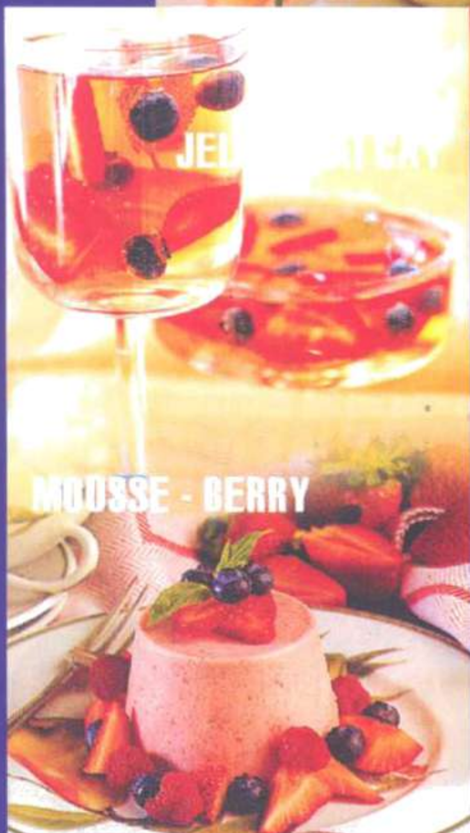


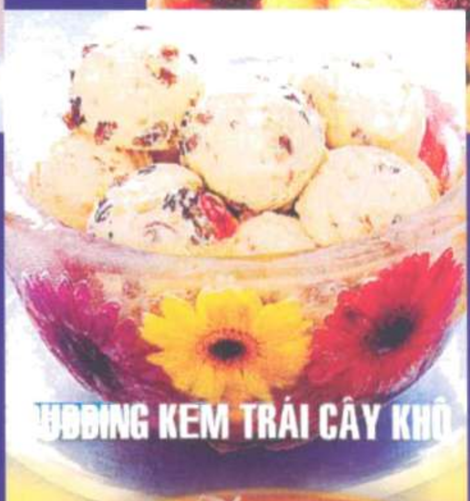

KEM VANI DỪA


BÁNH MÌ TRÁI CÂY NƯỚNG GIÒN


ƯỚP RƯỢU VANG

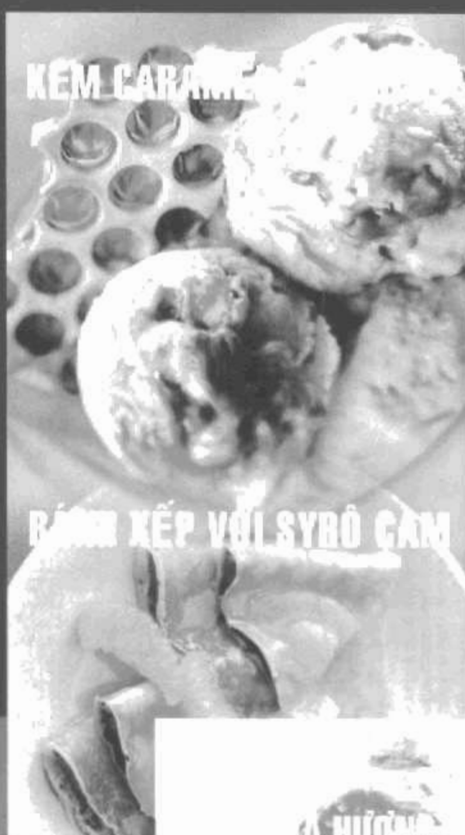



MOUSSE - BERRY


UDDING KEM TRÁI CÂY KHÔ


KEM TRỨNG CÀ PHÊ


MÂM XÔI
VỚI KEM


KEM
XẾP VỚI SYRÔ CAM


BÁNH XỐP PHỦ KEM
VÀ TRÁI CÂY
HỖN HỢP


KEM SÔCÔLA VÀ MỨT TÁO

* Tỉa cánh đơn, cánh kép

a. Tỉa cánh đơn

Cắt một góc trái cà có bề ngang độ 2cm, dùng dao bén khứa trên lưng cà như hình chữ vẽ. Tách lớp vỏ từ trên xuống sâu độ 2/5 chiều cao khối cà, bề dày lớp vỏ vừa tách từ 0,1cm - 0,2cm.

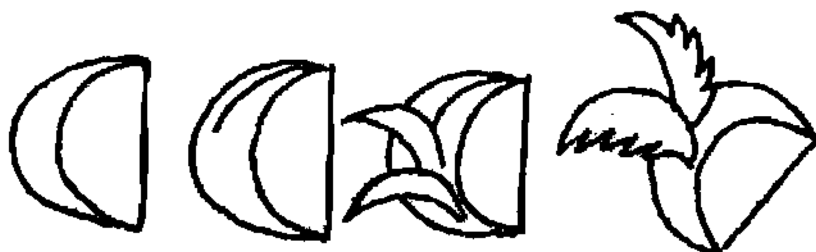
Luồn ngón tay vào hình cho phần nhọn tách ra về phía lõi.



b. Tỉa cánh kép

Cắt một góc cà rộng 4cm, dùng dao khứa nhẹ một đường giữa từ trên xuống dài ½ khối cà, dùng mũi dao tách lớp vỏ của hai phần trên (giống cánh đơn).

Dùng kéo cắt hai bên hình răng cưa, uốn cong ra.



* Tỉa con Bướm

Để quả cà thẳng đứng, cắt một bên cà 4 lát mỏng liên tiếp nhau nhưng vẫn dính chung phần dưới (mỗi lát cà dày 0,2cm).

Giở lát cà trên cùng lên, cắt làm đôi 3 lát còn lại (nhưng vẫn còn dính nhau phần chung). Dùng tay ấn nhẹ, tách các lát cà vừa cắt dãn ra thành cánh bướm. Khối cà còn lại cắt thêm một lát nữa (lát này cắt đôi thành 2 hình bán nguyệt). Dùng dao cắt lớp vỏ tách ra thành râu bướm.

Sắp 2 lát cà có râu bướm đâu vào nhau hình chữ V, lấy phần cánh bướm sắp chồng lên trên. Sửa lại hình dạng cho giống bướm.



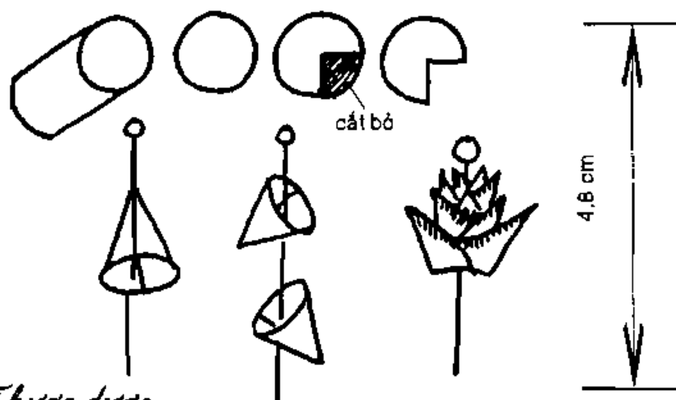
2/7. TỈA HOA TỪ CỦ CẢI ĐỎ (Carotte)

* Tỉa hoa Hồng

Cà rốt lựa củ tròn trịa, bào vỏ sạch, cắt khúc, dùng dao bào, bào nhiều lát mỏng độ một ly, mỗi lát cà rốt tròn cắt bỏ bớt ¼ vòng tròn. Dùng cây tăm tre vót nhọn đính một hột đậu Petit pois (hoặc một đuôi ớt tròn, hoặc một miếng củ cải trắng xắt ¾ lát cà rốt quấn thành hình nón cho 2 mép chồng lên nhau, ghim cây tăm tre giữ hai mép dính nhau, kéo cho hạt đậu sát xuống miếng cà rốt.

Tiếp tục làm như vậy với các miếng cà rốt 2, 3, 4, 5... (xoay cho các đỉnh hình nón tỏa đều ra bốn phía chung quanh cây tăm).

Khi nào thấy kết cấu khối các miếng cà rốt có dạng một đóa hoa là được.



* Tỉa hoa Thược dược

Cách làm giống như hoa cúc, nhưng cánh hoa nhọn và dài hơn. Cũng có thể đi các cánh hoa xiên, xoay tròn chung quanh (sử dụng cây tỉa thay vì đâm thẳng vào tâm vòng tròn, ta đâm chếch đều qua bên phải hoặc chếch đều qua bên trái).



* Tỉa hoa Iris

Cà rốt bào vỏ sạch láng, đầu nhỏ gọt nhọn, đường kính thân phía dưới chỗ đầu nhọn khoảng 2cm.

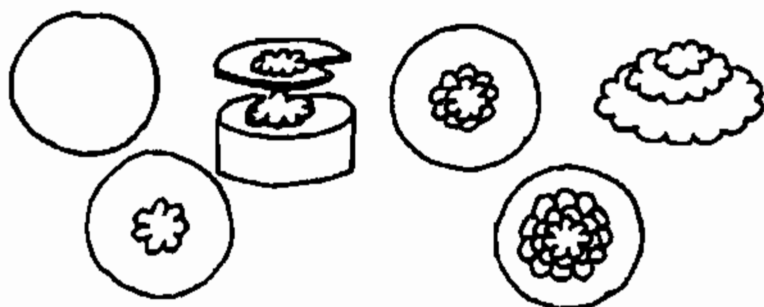


Ở 3 góc đầu nhọn, mỗi góc ta dùng dao mũi nhọn xắt hai lát mỏng liên tiếp nhưng vẫn dính nhau ở đầu nhọn, xắt tất cả 3 góc là 6 cánh hoa, tách rời ra khỏi củ cà rốt, dùng kéo tỉa lại đầu cánh hoa cho tròn, dùng tay uốn 3 cánh lớp ngoài cong ra, 3 cánh lớp trong cúp vào.

* Tỉa hoa Cúc

Củ cà rốt gọt vỏ sạch, cắt khúc tiết diện hình tròn, lấy cây tỉa nhỏ đi 5 - 6 cánh hoa ngay giữa vòng tròn (cây tỉa nghiêng 45°C so với mặt phẳng ngang), dùng dao cắt một lát tròn dày độ 0,2cm - 0,3cm chung quanh 6 cánh hoa vừa tỉa (lát dao không cắt trúng cánh hoa), cắt và lấy lát tròn ra khỏi 6 cánh.

Dùng cây tỉa tiếp tục đi lớp cánh thứ hai chung quanh 6 cánh (số cánh không nhất định, miễn là đi hết một vòng tròn) sau đó lại cắt một lát tròn bỏ đi. Tiếp tục làm như vậy cho đến khi hoa được 3, 4, 5 tầng.



2/8. TỈA HOA TỪ CỦ CẢI TRẮNG

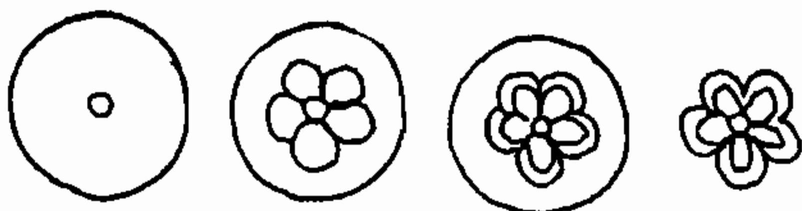
* Tỉa hoa Mai

Dùng cây tỉa nhỏ ấn một vòng tròn ngay giữa tiết diện củ cải.

Dùng cây tỉa lớn nhất ấn dạng 5 cánh hoa chung quanh vòng tròn nhỏ (cây tỉa thẳng góc mặt phẳng).

Lấy cây tỉa nhỏ (để nghiêng 45°) để lên trên mỗi cánh hoa, ấn về phía tâm lấy ra một miếng nhỏ củ cải trắng tạo cho cánh hoa trũng xuống.

Lấy dao cắt và lấy bỏ miếng củ cải chung quanh 5 cánh hoa ra.



* Tỉa hoa dại

Lựa củ cải trắng thon dài, đầu nhọn, gọt vỏ sạch, phần đầu nhọn, phân đều ra 4 phía, dùng mũi dao nhọn lạng 4 cánh mỏng và dài.

Tách hoa có 4 cánh ra khỏi khối củ cải trắng.

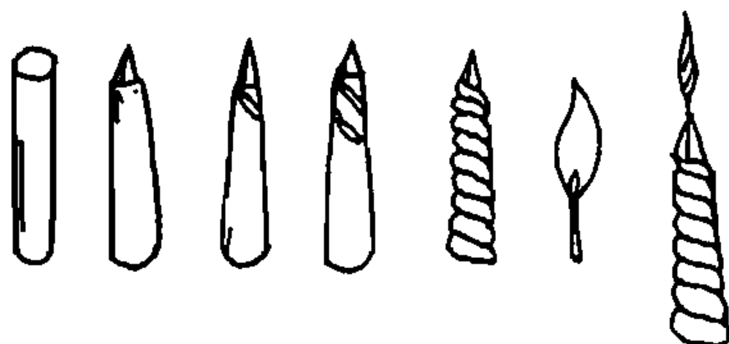
Dùng kéo tỉa đầu cánh hoa nhọn dài.

Lấy cây tăm tre đầu nhọn luồn vào cọng hành lá nhỏ gắn vào cuống hoa.



* Tỉa cây đèn cầy

Lựa củ cải trắng thon dài, bào sạch vỏ cho nhẵn láng, thân dưới to, thân trên nhỏ, đầu nhỏ gọt nhọn dùng cây tỉa nhỏ đi đường xoắn ốc từ thân trên phía dưới đầu nhọn xuống dần cho đến hết củ cải trắng, tạo thành những rãnh chéo song song cách khoảng 0,3cm - 0,5cm trên thân củ cải. Phần đầu nhọn lấy một trái ớt hiểm nhỏ màu đỏ cong nhọn dùng tăm tre gắn lên trên làm ngọn lửa.



** TỈA HOA TỪ ĐU ĐỦ VÀ CỦ CẢI*

Cách tỉa các dạng lá

* **Nguyên liệu:** Đu đủ xanh, củ cải trắng.

* **Thực hiện**

1. Pha khối: Có tiết diện giống hình lá tổng quát (sử dụng dao to bản mỏng) có cuống lá.



2. Tỉa chi tiết: Dùng kéo hoặc lưỡi lam tỉa gai lá, sau đó dùng dao mũi nhọn tỉa gân lá.

* *Cách tỉa các dạng phẳng*

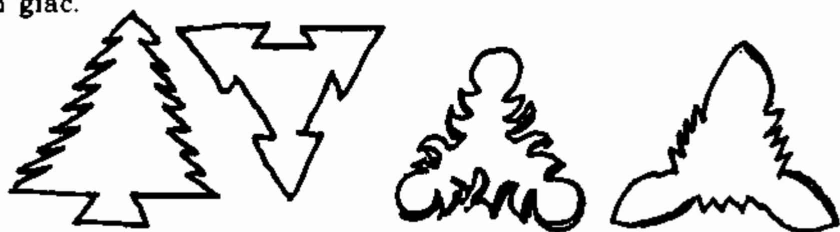
* **Nguyên liệu:** Cà rốt, dưa leo, củ sắn, củ cải trắng

* **Thực hiện**

1. **Pha khối:** Cắt nguyên liệu thành từng khối có tiết diện căn bản hình vuông, tròn, tam giác, chữ nhật v.v... từ đó tỉa chi tiết theo ý thích.

2. Cắt thành miếng mỏng: Sau khi tỉa chi tiết, để lên thớt thái lát mỏng đều nhau.

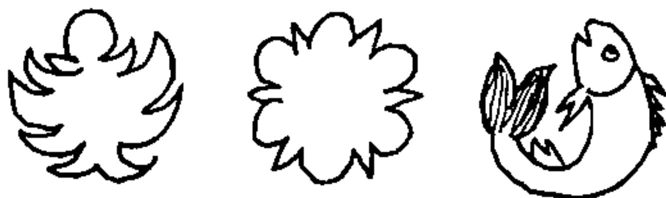
- Dạng tam giác.



- Dạng vuông



- Dạng tròn

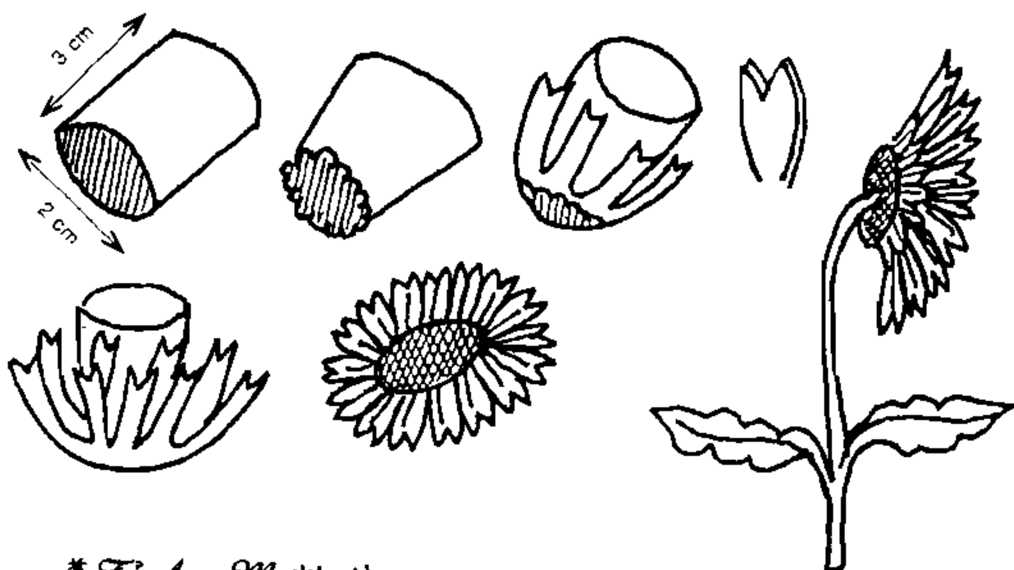


* Tỉa hoa Cúc trắng

* **Nguyên liệu:** Đu đủ trắng non, củ cải trắng

* **Thực hiện**

- Cắt đu đủ thành một khối trụ tròn có chiều cao 3cm, đường kính 2cm, đáy là màu xanh của vỏ đu đủ.
- Tỉa phần vỏ đu đủ thành đài hoa.
- Còn phần trên khía các sọc cách đều nhau độ 0,9cm gom về đài hoa.
- Dùng mũi dao nhọn tách từng cánh hoa dày một ly còn dính nhau ở phần đài hoa. Tỉa lớp thứ nhất.
- Tỉa lớp thứ hai xen kẽ lớp thứ nhất.
- Dùng kéo tỉa đầu cánh hoa theo hình vẽ.
- Phần lõi hoa cắt bỏ bớt còn lại tỉa ô vuông làm nhụy.
- Gắn cuống hoa sau khi đã xoi lỗ ở giữa đài hoa.



* Tỉa hoa Mười giờ

* **Nguyên liệu:** Đu đủ xanh, cà rốt, củ dền tím, củ cải trắng

* **Thực hiện**

- Cắt đu đủ thành khối lục lăng đều cạnh 1,5cm chiều cao 2cm, một đáy là vỏ đu đủ màu xanh.

Trình bày các món ăn

Một số món ăn thường ngày

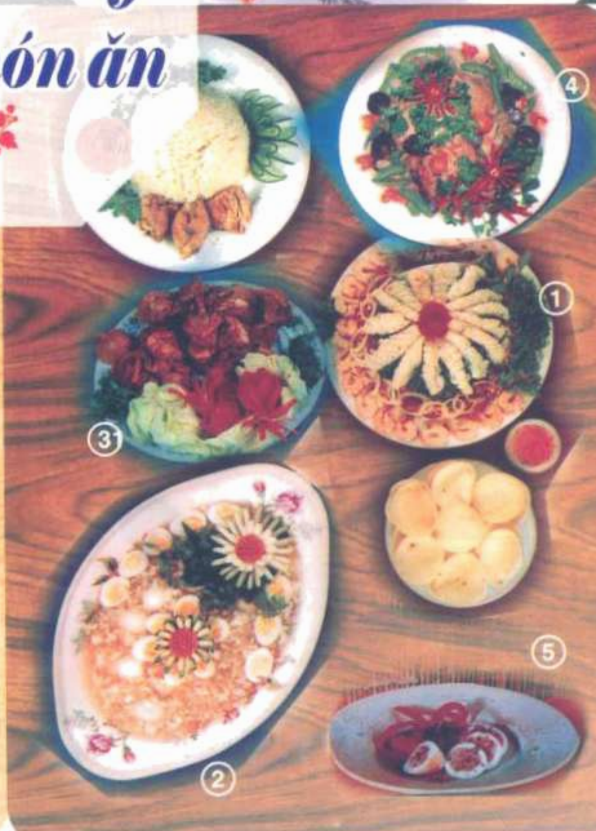
Một số món ăn liên hoan







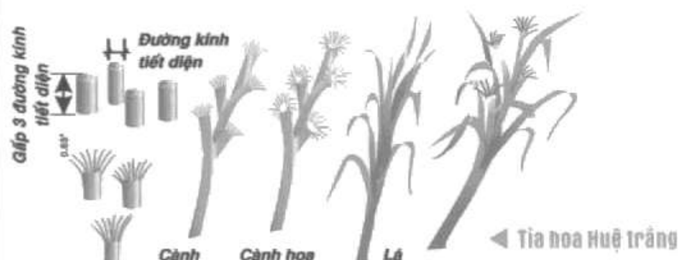




1. Cá rán
2. Rau muống xào tương bí đỏ hầm dừa
3. Thịt kho tiêu – Thịt kho trứng
4. Trứng rán
5. Sườn nướng
6. Canh chua cá quả (cá Lóc)

1. Nộm hỗn hợp
2. Súp cua
3. Tôm lăn bột rán
4. Xào thập cẩm
5. Mực nhồi thịt
6. Cơm gà

Tỉa hoa trang trí các món ăn



◄ Tỉa hoa Huệ trắng



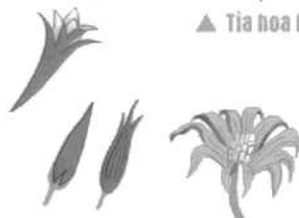
Nguyên liệu & Dụng cụ



▲ Tỉa bó lúa từ quả dưa chuột







▲ Tỉa hoa Huệ tây



▲ Tỉa cành lá từ quả dưa chuột

▲ Tỉa hoa Đồng tiền



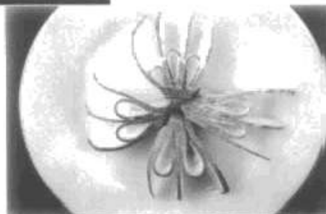
▲ Tỉa lá từ quả dưa chuột
a) Tỉa 1 lá b) Tỉa 3 lá

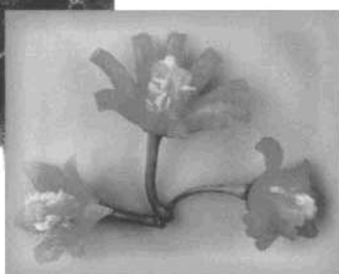


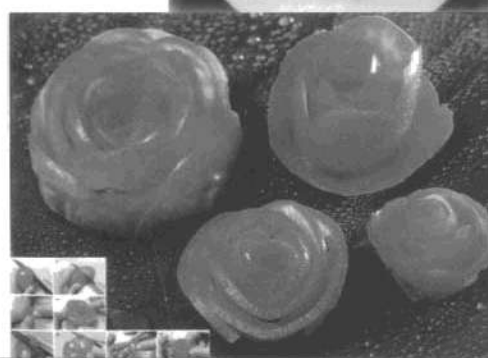




▲ Tỉa hoa Hồng



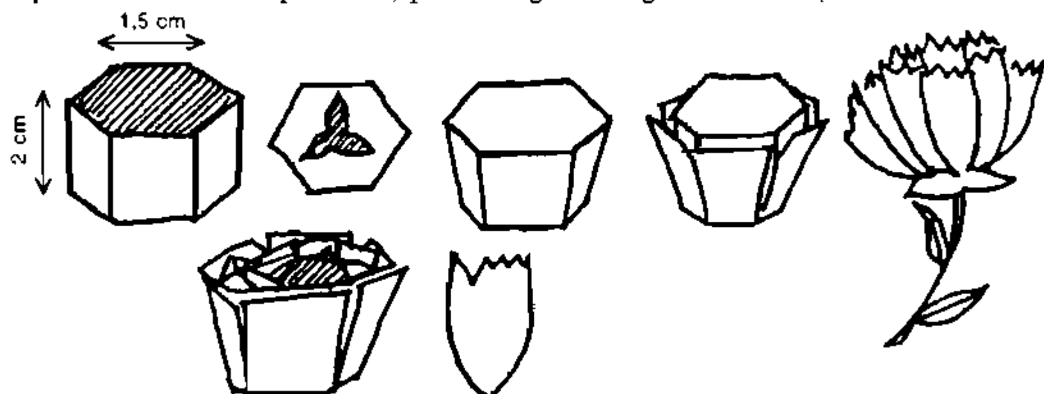






- Tỉa phần xanh thành đài hoa theo hình vẽ.

- Dùng mũi dao nhọn tách từng cánh hoa ra, mỗi cánh dày một ly. Lớp thứ nhất: 6 cánh hoa, lớp thứ hai: xen kẽ lớp thứ nhất, lớp thứ ba: xen kẽ lớp thứ hai, lớp thứ tư: xen kẽ lớp thứ ba, phần lõi giữa dùng mũi dao nhọn cắt bỏ.



- Dùng kéo mũi nhọn tỉa đầu cánh hoa theo hình vẽ, uốn lại từng cánh hoa cho tự nhiên.

* Tỉa hoa Hồng

* **Nguyên liệu**: Đu đủ xanh, cà rốt, củ dền tím, củ cải trắng

* **Thực hiện**

- Cắt đu đủ thành khối trụ ngũ giác đều có chiều cao 2,5cm, cạnh 2cm, một đáy là màu xanh vỏ đu đủ.

- Tỉa phần vỏ đu đủ thành đài hoa.

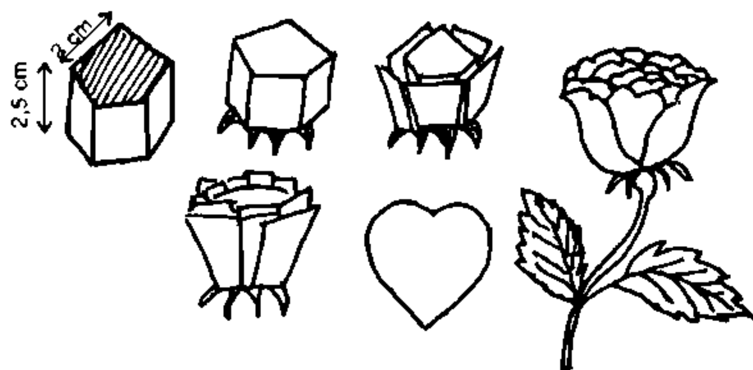
- Dùng mũi dao nhọn tách từng cánh hoa ra, mỗi cánh dày một ly, lớp thứ nhất: 5 cánh hoa.

- Tách lớp thứ hai xen kẽ lớp thứ nhất, lớp thứ ba xen kẽ lớp thứ hai, lớp thứ tư xen kẽ lớp thứ ba.

- Phần lõi giữa dùng dao nhọn cắt bỏ.

- Dùng kéo tỉa đầu cánh hoa tròn.

- Dùng hai ngón tay uốn cong từng cánh hoa cho tự nhiên.



* Tỉa hoa Cẩm chướng

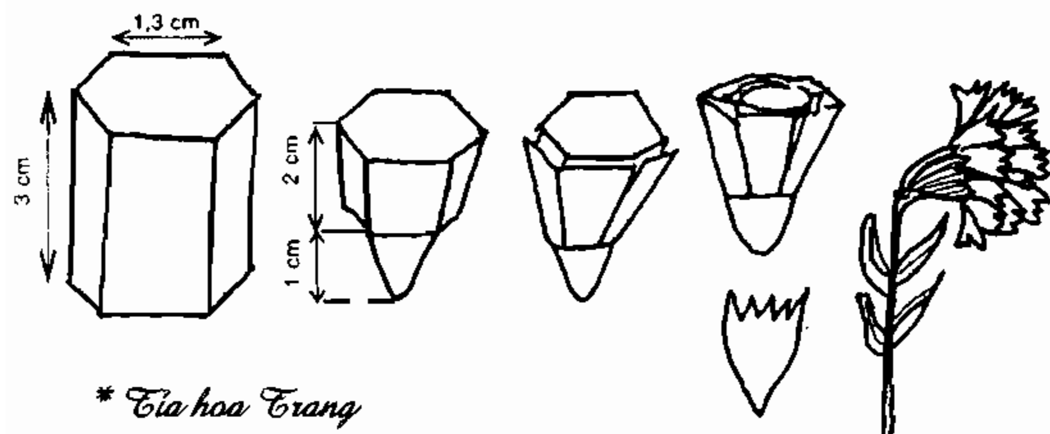
*** Nguyên liệu**: Đu đủ xanh, cà rốt, củ cải trắng, củ dền tím

*** Thực hiện**

- Cắt đu đủ thành khối trụ lục lăng đều có chiều cao 3cm, cạnh 1,5cm. Lấy phần trên 2cm làm hoa, phần dưới 1cm làm đài hoa.

- Tách lớp thứ nhất: 6 cánh hoa, lớp thứ hai xen kẽ lớp thứ nhất, lớp thứ ba xen kẽ lớp thứ hai, lớp thứ tư xen kẽ lớp thứ ba. Phần lõi ở giữa cắt bỏ.

- Dùng kéo tỉa đầu cánh hoa như hình vẽ, dùng tay uốn đầu cánh hoa cho tự nhiên, dùng mũi dao tỉa phần đài thành 5 cánh.

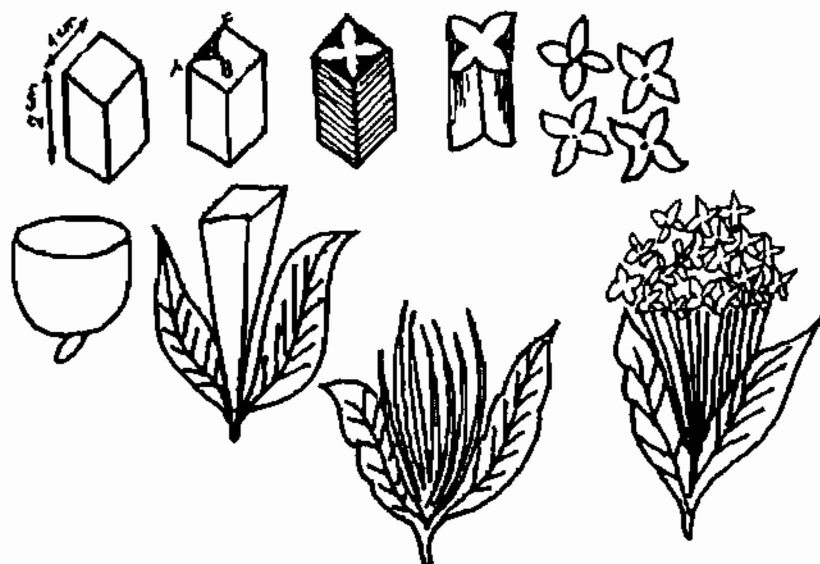


* Tỉa hoa Trang

*** Nguyên liệu**: Đu đủ xanh, cà rốt, củ cải trắng, củ dền tím

*** Thực hiện**

a. Hoa



- Tỉa 3 khối trụ vuông cao 2cm, cạnh 1cm.

- Để lên thớt thái mỏng từng miếng dày 1 ly, dùng mũi dao nhọn xuyên lỗ giữa hoa.

b. Cuống hoa

- Lựa trái đu đủ non từ cuống trở lên lấy khoảng 8cm.

- Lấy lớp vỏ xanh bên ngoài tỉa lá, bên trong lớp trắng chẻ cọng chuốt đầu nhọn làm cuống hoa.

- Gắn hoa lên cành, uốn lá và cọng cho tự nhiên.

* *Tỉa hoa Hướng dương*

* **Nguyên liệu**: Đu đủ xanh non

* **Thực hiện**

- Lựa trái đu đủ to vừa còn vỏ xanh, từ cuống lên lấy khoảng 6cm, đường kính 6cm.

- Phần xanh chỗ cuống đu đủ tỉa làm đài hoa theo hình vẽ.

- Phần thân gần đài hoa gọt nhỏ bớt đi.

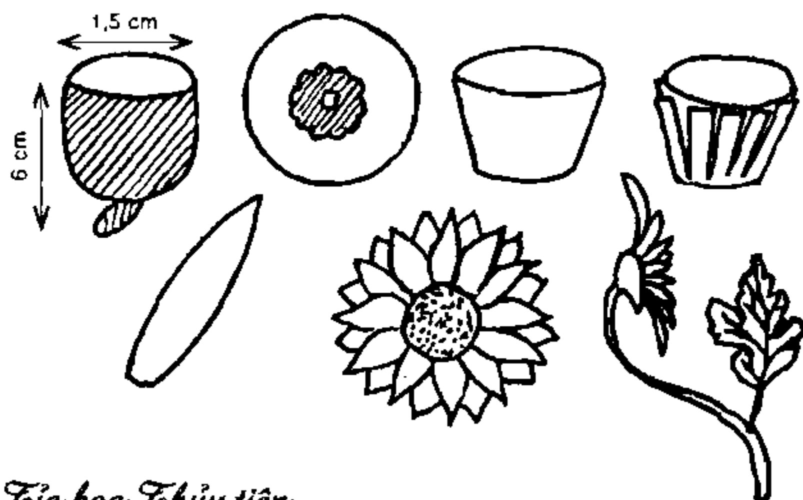
- Tách lớp thứ nhất: Mỗi cánh rộng 2cm. Dầy 1 ly - 1,5 ly.

- Tách lớp thứ hai xen kẽ lớp thứ nhất.

- Dùng kéo tỉa đầu cánh hoa nhọn.

- Phần đu đủ còn lại cắt bỏ thành một mặt phẳng, dùng một cây móc làm nhụy hoa.

- Uốn cánh hoa cho tự nhiên bằng tay.



* *Tỉa hoa Thủy tiên*

* **Nguyên liệu**: Đu đủ xanh, cà rốt, củ cải trắng, củ dền tím.

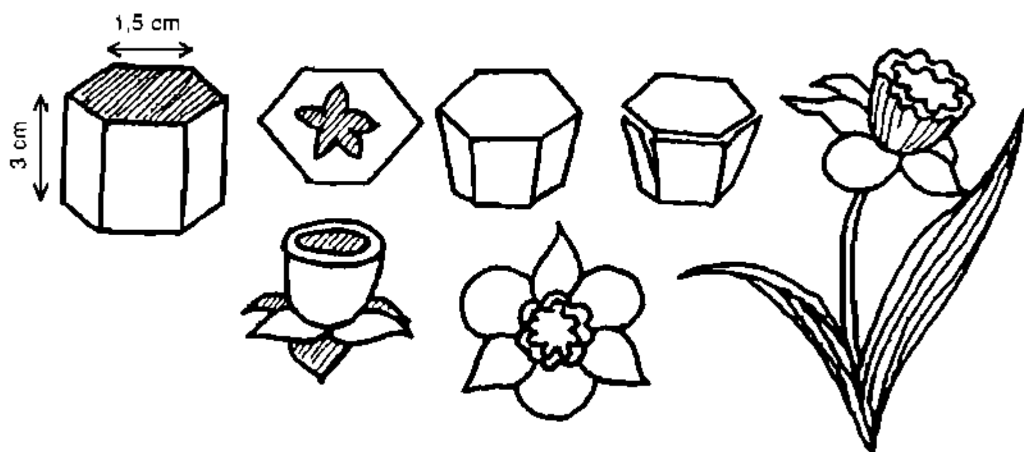
* **Thực hiện**

Cắt một khối trụ lục lăng đều cao 3cm, cạnh 1,5cm. Một đáy lá màu xanh đu đủ.

Tỉa phần xanh thành đài hoa theo hình vẽ.

Tách lớp thứ nhất: 6 cánh hoa. Phần còn lại tỉa tròn thành hình ống rỗng.

Khoét bỏ phần lõi gạch chéo, khía răng cưa phần miệng của hình ống, dùng kéo nhỏ tỉa đầu cánh hoa theo hình vẽ.



* *Tỉa hoa Ngọc lan*

*** Nguyên liệu**: Đu đủ xanh, củ cải trắng

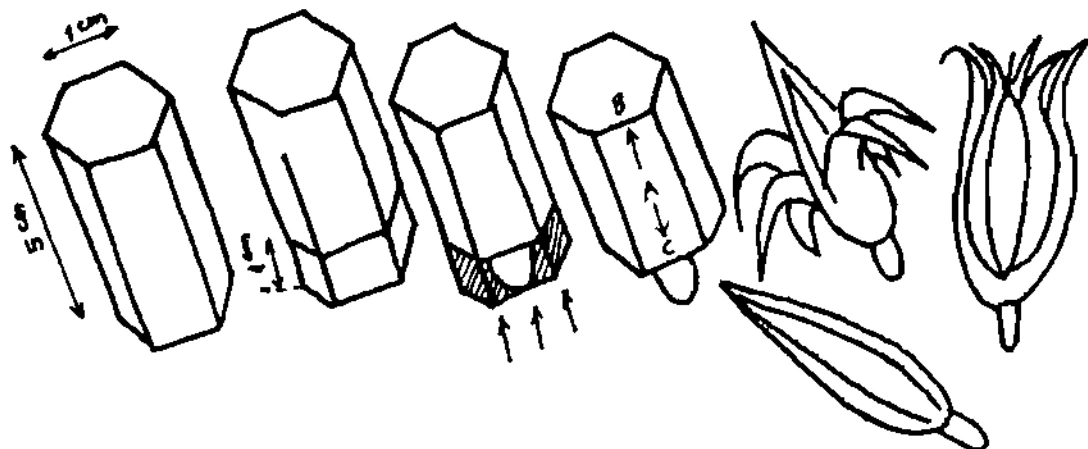
*** Thực hiện**

Cắt thành một khối trụ lục giác đều, cao 5cm, cạnh 1cm.

Từ đáy lên một đoạn 1cm, dùng dao khía đều xung quanh sâu khoảng 0,5cm.

Theo chiều mũi tên, cắt bỏ bớt phần gạch chéo còn một phần lõi làm cuống hoa.

- Dùng dao từ A gọt về 2 phía B và C cho khối có dạng hoa ngọc lan.



Dùng dao mũi nhọn nhỏ lạng mỏng cánh hoa theo thân hoa đến gần đài thì dừng lại, mỗi cánh hoa dài 1 ly.

Tách lớp thứ nhất: 6 cánh, muốn hoa còn búp tách lớp thứ hai xen kẽ lớp thứ nhất, không bỏ lõi; muốn có hoa nở, tách thêm lớp thứ ba xen kẽ lớp thứ hai (lớp thứ ba: 3 cánh hoa) rồi cắt bỏ lõi đi.

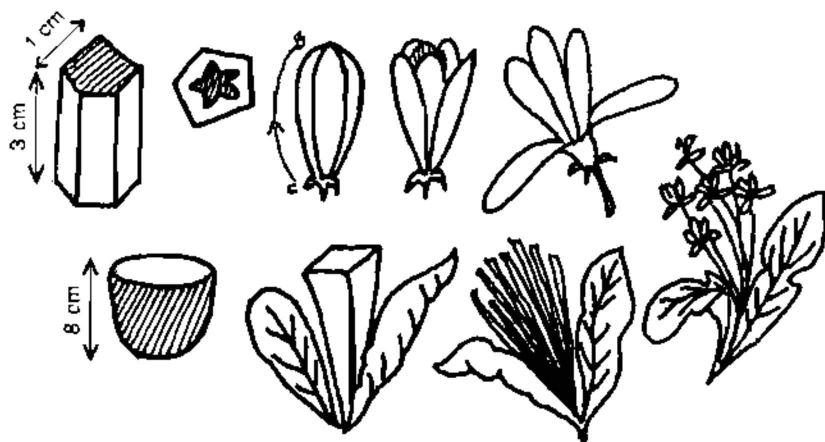
Chuốt lại phần cuống hoa cho tròn và thanh. Tỉa lại đầu cánh hoa cho nhọn.

* *Tỉa hoa Bưởi*

* **Nguyên liệu**: Đu đủ xanh, củ cải trắng, cà rốt, củ dền tím

* **Thực hiện**

- Cắt đu đủ thành một khối trụ vuông cao 3cm, cạnh 1cm.
- Dùng dao bắt đầu từ A gọt về 2 phía B và C sao cho đầu B lớn hơn đầu C và có dạng giống hình vẽ.
- Tách ra 5 cánh hoa. Phần lõi cắt bỏ.
- Dùng tay uốn hoa từng cánh.
- Lựa trái đu đủ non còn nhỏ đặc ruột, từ dưới lấy lên 8cm.
- Có thể lấy lớp vỏ xanh tỉa lá, phần giữa tỉa thành nhiều cọng hoa.
- Uốn lá và sắp xếp cọng hoa cho tự nhiên.



* *Tỉa giỏ Hoa*

* **Nguyên liệu**: Đu đủ xanh trái nhỏ rỗng ruột dài 12cm, đường kính 6cm, tròn trịa, gọt sạch. Nửa phần dưới làm giỏ hoa, nửa phần trên làm quai giỏ.

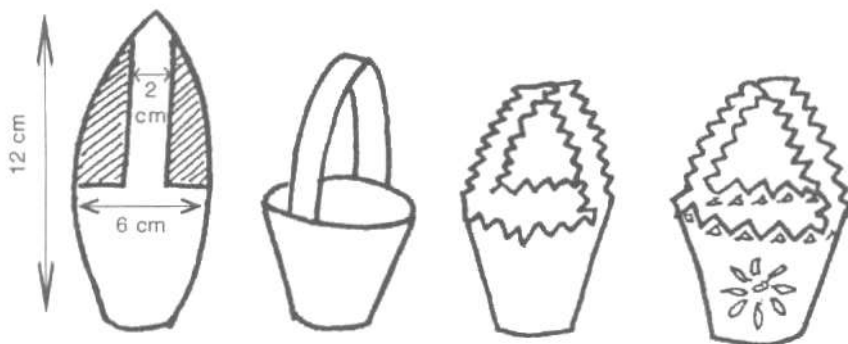
* **Thực hiện**

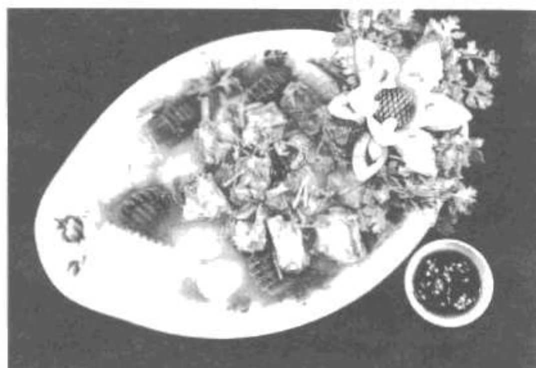
Cắt bỏ 2 phần 2 bên theo hình vẽ.

Gọt lại bên ngoài giỏ cho nhẵn nhụi.

Dùng dao móc, móc toàn bộ bên trong giỏ kể cả quai cho có độ mỏng đều khoảng 1,5 ly - 2 ly. Dùng dao mũi nhọn tỉa răng cưa miệng giỏ và hai bên quai giỏ.

Dùng mũi dao nhọn đục lỗ chung quanh miệng giỏ và thân giỏ, đáy giỏ.





V. Thực hiện các món tồn trữ

1. CÁC MÓN TỒN TRỮ BẰNG ACID

1/1. Acid acetic

- *Dưa kiệu - Dưa hành - Dưa tỏi - Dưa ớt*
- *Dưa khổ qua - Dưa đầu heo*

1/2. Acid citric

- *Nước dứa - Mận nước đường*
- *Chôm chôm nước đường*
- *Nhãn nước đường*
- *Dứa, mít nước đường - Nước xoài*
- *Xoài nước đường - Nước đu đủ*

2. CÁC MÓN TỒN TRỮ BẰNG NHIỆT

2/1. Thanh trùng nhiệt độ cao

- *Cà nguyên trái*
- *Cà nghiền nát*
- *Nấm hộp*
- *Đậu côve hộp*

2/2. Sấy khô

- *Chuối khô - Táo khô - Lạp xưởng khô*
- *Thịt heo khô*

3. CÁC MÓN TỒN TRỮ BẰNG HIỆN TƯỢNG THẨM THẤU

3/1. Thẩm thấu muối

- *Chanh muối - Trứng muối - Tôm khô*
- *Cải bắc thảo - Mắm tôm chua - Mắm tôm chà*
- *Mắm cá đồng - Mắm thái*

3/2. Thẩm thấu đường

- *Mứt ổi đông - Mứt dừa bông - Mứt tắc*
- *Mứt thơm - Mứt chùm ruột*
- *Mứt khế - Mứt mãng cầu*
- *Mứt táo - Mứt me trong*
- *Mứt bí - Mứt gừng dẻo*
- *Mứt gừng lát - Mứt cà*
- *Mứt chanh - Mứt mận*
- *Mứt khoai - Mứt rau câu trong - Mứt khổ qua*
- *Mứt đậu cove - Ô mai quất*
- *Ô mai me - Kẹo chuối - Kẹo chuối (chuối ngào)*
- *Kẹo thơm - Kẹo khoai*
- *Kẹo mãng cầu - Kẹo đậu phộng hột*
- *Kẹo đậu phộng cán - Kẹo pháo - Mè xửng*

4. CÁC MÓN TỒN TRỮ BẰNG HIỆN TƯỢNG LÊN MEN

- *Nem thụt heo - Nem thụt bò - Tré*
- *Giấm thơm - Giấm làm bằng nước dừa - Giấm gạo*
- *Giấm trắng - Tương hột*
- *Chao - Dưa cải - Dưa cà pháo*



I. Các món tồn trữ bằng acid

1/1. ACID ACETIC

* Dưa kiệu - Dưa hành - Dưa tỏi - Dưa ớt

Thời gian thực hiện: 4 ngày đến 7 ngày

NGUYÊN LIỆU

A. Dưa kiệu: - 1kg kiệu Huế đều nhau, tươi, không úng
- 1 lít giấm - 50g muối bọt - 50g đường trắng
- 2 muỗng cà phê phèn chua - 1 lít nước vôi lắng trong 1%

B. Dưa hành: - 1kg củ hành tím - 1 lít giấm - 100g muối - 50g đường trắng
- 1 lít nước vôi lắng trong 1% - 2 muỗng cà phê phèn chua

C. Dưa tỏi: - 0,5kg tỏi không sấy, tép đều nhau, không sâu
- 100g muối bọt - 1 lít nước vôi lắng trong 1%
- 3 muỗng cà phê phèn chua - 50g đường - 1 lít giấm

D. Dưa ớt: - 100g ớt trái chín tươi - ½ lít giấm

II. CÁCH THỰC HIỆN

A. Dưa kiệu

1. Kiệu cắt sơ rễ lá, rửa sạch, trộn muối phơi nắng một ngày.
2. Đem rửa sạch, ngâm kiệu trong nước phèn (1 lít nước pha một muỗng cà phê phèn chua) phơi nắng cho thật trắng.
3. Đem rửa sạch và ngâm nước vôi lắng trong 2 giờ.
4. Đem phơi nắng cho ráo, cắt tỉa cho sạch.
5. Ướp kiệu với 30g đường phơi nắng cho ngấm.
6. Sắp kiệu vào keo đã khử trùng 100°C.
7. Đun sôi hỗn hợp giấm đường muối vừa chua ngọt, lọc sạch, để nguội ngâm kiệu 1 tuần.
8. Thay nước giấm khác cho trong và bảo quản ở nhiệt độ thường.

B. Dưa hành

1. Hành ngâm nước muối 10% trong 2 ngày, vớt rửa sạch.
2. Ngâm hành trong nước vôi 4 giờ, rửa sạch.
3. Ngâm hành trong nước phèn phơi nắng cho trắng (1 lít nước pha một muỗng cà phê phèn).
4. Sắp hành vào keo đã khử trùng.
5. Đun sôi giấm, đường muối chua ngọt lọc sạch để nguội, ngâm hành một tuần.
6. Thay nước giấm khác và bảo quản ở nhiệt độ thường.

C. Dưa tỏi

1. Tỏi lột sạch vỏ, cắt gốc đen trộn muối bọt ngâm 4 giờ cho dịu.

2. Xả thật sạch muối và ngâm phơi trong nước phèn chua 2 đến 3 ngày cho tỏi thật trắng, xả sạch.

3. Ngâm trong nước vôi trong 2 giờ, xả sạch để ráo sắp vô keo đã khử trùng.

4. Đun sôi giấm, đường, muối chua ngọt lọc sạch để nguội, ngâm tỏi một tuần.

5. Thay nước giấm khác cho trong và bảo quản ở nhiệt độ thường.

D. Dưa ớt

* *Nguyên trái*

1. Ớt rửa sạch để ráo, xâm đều trái ớt, bỏ cuống.

2. Đun sôi giấm, lọc, để nguội ngâm 3 ngày.

3. Thay nước giấm khác và bảo quản ở nhiệt độ thường.

* *Xắt sợi:* Ngâm với nước giấm 2 ngày là được.

TRÌNH BÀY

Sau khi Dưa kiệu - Dưa hành - Dưa tỏi - Dưa ớt đã xong, trình bày thứ tự xếp chặt hoặc xếp xen kẽ nhau cho đủ màu trong lọ. Ngâm lại nước giấm khác cho trong.

Thông thường người ta trình bày lẫn lộn đủ màu cho đẹp, trong trường hợp này, dưa ớt phải xắt sợi trình bày trong lọ cho đẹp hơn là ớt trái.

YÊU CẦU KỸ THUẬT

- Dưa kiệu, dưa tỏi: Trắng trong, giòn, thơm tự nhiên của kiệu và tỏi.
- Dưa hành: Trắng, giòn, thơm.
- Dưa ớt: Màu tươi, không nhũn.

* Dưa Khổ qua

Thời gian thực hiện: 4 ngày

II. NGUYÊN LIỆU:

- 0,5kg khổ qua trắng, tươi, non, nở gai đều
- 100g muối - 3 muỗng thạch cao phi
- 3 muỗng phèn chua - ½ lít giấm, 50g đường

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Ngâm khổ qua trong nước có pha muối 20% trong 2 giờ, chẻ lấy hạt.

2. Vớt ra ngâm nước phèn và thạch cao (1 lít nước pha một muỗng cà phê thạch cao + ½ muỗng cà phê phèn chua) phơi nắng 3 ngày thay nước cho trắng.

3. Vớt ra, xả sạch và để ráo.

4. Ngâm nước giấm một ngày, vớt ra để ráo.

5. Cho khổ qua vào keo. Nấu sôi giấm, đường, lọc sạch để nguội ngâm một tuần.

6. Nấu nước giấm khác thay cho trong và bảo quản ở nhiệt độ thường.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Dưa trắng, trong, giòn, mất vị đắng.

* Dưa Đầu heo

Thời gian thực hiện: 4 giờ

NGUYÊN LIỆU:

- 2 lỗ tai heo hay mũi heo
- 1 lít giấm - 50g muối
- 10 cọng hành lá
- 1 muỗng cà phê phèn chua
- 50g đường trắng
- 3 trái ớt đỏ
- 1 củ tỏi
- 1 trái dừa tươi

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Thịt cạo rửa sạch cắt miếng to (1 lỗ tai chia làm 4).

2. Nấu nước thật sôi (1 lít nước) cho phèn chua hòa tan, luộc thịt chín nhưng không mềm.

3. Vớt ra, ngâm ngay vào nước lạnh.

4. Phèn chua (1/2 muỗng cà phê) ngâm vào một tô nước cho tan, rửa nhồi thịt cho thật sạch xả lại nước lã cho thật sạch.

5. Tỏi xắt lát mỏng, hành lấy gốc trắng cắt khúc tỉa hai đầu (dài mỗi khúc 3cm), ớt xắt sợi hay tỉa hoa nhỏ.

6. Xếp thịt vào keo để tỏi, hành, ớt ở đáy và trên mặt thịt, gài lại.

7. Nấu sôi giấm - nước dừa - muối, đường vừa ăn lọc sạch chế vào keo ngâm một tuần là được.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Dưa đầu heo vừa ăn, trắng giòn, thơm ngon.

Chú ý: Keo phải luộc kỹ cả nắp để tránh hiện tượng mốc trắng trên mặt thịt. Nước giấm chế ngập thịt và cách miệng keo 1cm.

1/2. ACID CITRIC

* Nước Dứa

Thời gian thực hiện: 4 giờ

NGUYÊN LIỆU:

- 10 trái dứa chín tươi, nguyên vẹn
- 1,5kg đường cát trắng - Acid citric 1%

CÁCH THỰC HIỆN

1. Dứa gọt rửa sạch ngâm vào nước sát trùng có clor (5mg/1lít) thời gian là 3 phút (nếu không có clor ngâm trong nước muối 10% trong 3 - 5 phút).

2. Rửa lại thật sạch.

3. Xắt dứa nhỏ, rửa sạch, để ráo.

4. Dùng máy xay, ép lấy nước cốt dứa lọc sạch.

5. Cho đường vào với tỷ lệ 16% (1 lít nước dứa /160g đường). Cho acid citric vào tỷ lệ 1% (1 lít nước dứa/1g acid citric). Khuấy đều dung dịch 16° Brix.

6. Đun ở nhiệt độ 80°C - 90°C từ 20 phút - 30 phút.

7. Rót vào chai cách miệng 5mm, khử trùng 100°C trong 20 phút hoặc 115°C/trong 10 phút.

8. Làm lạnh trong nước (tránh vỡ chai).

9. Bảo quản ở nhiệt độ thường hay nhiệt độ lạnh.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Hương vị thơm tự nhiên, vàng tươi.

Chú ý: Keo lọ và dụng cụ làm phải sạch sẽ để bảo quản được lâu.

* Mận Nước đường

Thời gian thực hiện: 4 giờ

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg mận trái hay mận Đà Lạt - 1% acid citric
- 10g muối bọt - 1/2kg đường trắng
- 10g vôi (lắng trong nước vôi nồng độ 1%)

CÁCH THỰC HIỆN

1. Mận rửa sạch và hết chát bằng nước muối pha 10% trong 2 giờ đem xả sạch.

2. Ngâm nước vôi trong 4 giờ cho mận giòn. Riêng mận Đà Lạt phải ngâm trong nước xút (NaOH) 6% để hết đắng và tróc vỏ, phải xả sạch nhiều lần.

3. Nhúng mận vào nước đun sôi 3 - 5 phút để mận không đen vớt ra, để ráo ngâm nước lạnh.

4. Xếp mận vào keo đã sát trùng.

5. Pha nước đường 16% đun sôi, rót đầy cách mặt keo 5mm, đóng nắp lại.

6. Thanh trùng ở nhiệt độ 100°C/trong 20 phút hay 115°C/trong 10 phút.

7. Làm lạnh trong nước và bảo quản ở nhiệt độ thường hay lạnh.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Mận trắng, giòn, thơm ngon.

* Chôm chôm Nước đường

- Thời gian thực hiện: 4 giờ

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg chôm chôm chín, tróc hạt, cùi dày
- 1/2kg đường trắng - 1‰ acid citric

CÁCH THỰC HIỆN

1. Chôm chôm tách vỏ, tách hạt cho đừng nát.

2. Đường nấu sôi tỷ lệ 16% thêm acid citric vào (1 lít nước đường pha 1g acid citric) cho tan, lọc sạch để nguội bớt.

3. Ngâm chôm chôm vào nước đường từ 30 phút đến 1 giờ

4. Cho hỗn hợp chôm chôm nước đường vào cách mặt keo 5mm (keo đã khử trùng).

5. Hấp thanh trùng ở nhiệt độ 100°C/ trong 20 phút hay 115°C trong 10 phút.

6. Làm lạnh trong nước và bảo quản ở nhiệt độ thường hay lạnh.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Chôm chôm trắng trong và giòn thơm ngon.

* Nhãn Nước đường

Thời gian thực hiện: 4 giờ

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg nhãn chín, cơm dày, hạt nhỏ
- 1/2kg đường trắng - 1‰ acid citric

CÁCH THỰC HIỆN

1. Nhãn lột vỏ, tách hạt cho thật khéo.
2. Nước đường pha 16% đun sôi cho nhãn vào 3 - 5 phút cho ngấm đường.
3. Cho hỗn hợp vào keo đã sát trùng.
4. Hấp thanh trùng ở nhiệt độ 100°C/trong 20 phút hay 115°C/trong 10 phút.
5. Làm lạnh trong nước.
6. Bảo quản ở nhiệt độ thường hay lạnh.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Hương thơm tự nhiên của nhãn, dung dịch trong.

* Dứa - Mít Nước đường

Thời gian thực hiện: 4 giờ

NGUYÊN LIỆU:

- 2 trái dứa chín tươi (1kg) - 1kg mít dai
- 1kg đường trắng - 1‰ acid citric

CÁCH THỰC HIỆN

1. Dứa xử lý giống như làm nước dứa.

2. Mít rửa sạch tách múi, ngâm nước sạch, loại cho hết xơ, màng bọc hột bên trong. Chia múi mít làm 2 hay làm 4 tùy múi lớn nhỏ.

Sau khi cắt xong, dứa cũng như mít đều phải rửa sạch, để ráo.

3. Xếp vào hộp hay keo thủy tinh.

Dứa 2 phần, mít một phần để không chênh lệch nhiều về độ khô. Do đó nước đường chỉ căn cứ vào độ khô của dứa.

4. Đun sôi nước đường 16% có pha thêm acid citric rót vào keo ở nhiệt độ 70°C. Cách miệng keo 5mm.

5. Thanh trùng ở nhiệt độ 100°C/ trong 20 phút hay 115°C/trong 10 phút.

6. Làm lạnh từ từ.

7. Bảo quản ở nhiệt độ thường hay lạnh.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Mùi thơm đặc biệt của dứa, mít hỗn hợp, vị chua của dứa. Dứa giòn tự nhiên. Mít mềm nhưng không nát, nước trong sánh.

* Nước Xoài

Thời gian thực hiện: 4 giờ

NGUYÊN LIỆU:

- 5 trái xoài cát lớn chín tốt (1kg)
- 1/2kg đường trắng - 1‰ acid citric

CÁCH THỰC HIỆN

1. Rửa xoài thật sạch, dùng dao bén inox gọt, ngâm xoài trong thau nước lạnh, rửa lại, để ráo.

2. Cắt lấy thịt quả, chà thành bột nhiều lần.

3. Pha chế căn cứ theo độ khô của xoài mà xác định nồng độ của nước đường cần pha. Tỷ lệ đường 16% thêm acid citric 1‰.

4. Đun ở nhiệt độ 80°C - 90°C/trong 20 phút đến 30 phút.

5. Rót vào chai cách miệng 5mm, chai đã khử trùng kỹ. Thanh trùng nước xoài ở 100°C/trong 20 phút hay 115°C/trong 10 phút.

6. Làm lạnh từ từ trong nước.

7. Bảo quản ở nhiệt độ thường.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Hương thơm tự nhiên của xoài, màu sắc đẹp, dung dịch không vón cục.

Chú ý: Thanh trùng keo nước trái cây trong nồi nước phải để keo từ nước lạnh và nâng nhiệt độ lên dần đến 100°C. Keo lọ bằng nắp sắt có tráng men và chịu nhiệt độ cao để không bị vỡ.

* Xoài Nước đường

Thời gian thực hiện: 4 giờ

NGUYÊN LIỆU:

- 5 trái xoài chín tươi tốt (1kg)
- 1/2kg đường trắng - 1‰ acid citric

CÁCH THỰC HIỆN

1. Rửa xoài thật sạch, gọt, ngâm vào thau nước sạch, rửa lại, để ráo.

2. Cắt xoài từng miếng 3cm bề rộng. Bề dày tùy quả to hay nhỏ. Bề dày của thịt quả từ ngoài vào đến hạt, ngâm vào thau nước lạnh.

3. Xếp vào hộp hay keo đã khử trùng, nghiêng cho hết nước trong keo ra.

4. Đun sôi nước đường 16% có acid citric. Rót vào keo (ở nhiệt độ không dưới 70°C) cách miệng 5mm. Nắp kín.

5. Thanh trùng ở nhiệt độ 100°C/trong 20 phút hay 115°C/trong 10 phút.

6. Làm lạnh từ từ trong nước.

7. Bảo quản ở nhiệt độ thường hay lạnh.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Màu vàng tươi. Hương thơm dịu tự nhiên của xoài chín. Xoài mềm tự nhiên, không nhũn, hình dạng nguyên vẹn. Nước đường trong.

* Nước Đu Đủ

Thời gian thực hiện: 4 giờ

NGUYÊN LIỆU:

- 2 trái du dủ chín tươi tốt
- 1/2kg dường trắng - 1‰ acid citric

II. CÁCH THỰC HIỆN

1. Đu đủ rửa sạch từng quả, gọt cẩn thận. Rửa lại nước sạch.

2. Cắt làm 4, bỏ hết xơ, hạt, cùi, rửa sạch, để ráo.

3. Chà bột đu đủ qua lưới chà mịn, chà nhiều lần để tận dụng hết thịt quả.

4. Pha chế ngay sau khi chà xong tỷ lệ đường thêm vào 16% cho acid citric vào tỷ lệ 1‰ khuấy đều cho đừng vón cục bột đu đủ.

5. Đun ở nhiệt độ 80°C - 90°C trong 20 giây đến 30 giây.

6. Rót vào chai đã khử trùng 100°C.

Đậy nắp ngay sau khi thanh trùng nước xoài ở 100°C/trong 20 phút hay 115°C/trong 10 phút.

7. Làm lạnh từ từ trong nước.

8. Bảo quản ở nhiệt độ thường hay lạnh.

** Yêu cầu kỹ thuật:*

Hương thơm tự nhiên của đu đủ, màu vàng đẹp, dung dịch mịn màng.



II. Các món tồn trữ bằng nhiệt

Mục đích: Ngăn chặn hoặc tiêu diệt các loại nấm mốc, vi khuẩn và bào tử để chúng không còn khả năng hoạt động trên thực phẩm.

a. Phương pháp sấy khô

- Làm ảnh hưởng đến quá trình hô hấp và sinh học của thực phẩm.

* Lợi điểm: Sản phẩm dễ đóng gói, bảo quản.

* Khuyết điểm: Mất chất thơm, sinh tố (vitamin), màu sắc.

b. Phương pháp thanh trùng ở nhiệt độ cao

- Là tiêu diệt số vi sinh vật và bào tử còn lại trong thực phẩm, thời gian thanh trùng tùy theo khối lượng thực phẩm. Thời gian thanh trùng ngắn thì xử lý ở nhiệt độ càng cao để bảo đảm:

* Giá trị dinh dưỡng của thực phẩm.

* Giá trị cảm quan của thực phẩm.

c. Phương pháp bảo quản ở nhiệt độ thấp

- Khi hạ thấp ở nhiệt độ của thực phẩm, thì các Enzim và các vi sinh vật tác động yếu đi rất nhiều và chuyển sang trạng thái không hoạt động. Nhờ đó phẩm chất của sản phẩm bị biến đổi chậm đi hoặc không bị biến đổi.

2/1. THANH TRÙNG NHIỆT ĐỘ CAO

* Cà Nguyên Trái

Thời gian thực hiện: 4 giờ

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg cà chua trái chín tươi, chắc, cơm dày, đều dặn
- 50g muối bọt

CÁCH THỰC HIỆN

1. Cà rửa sạch.
2. Nhúng cà vào nước sôi 5 phút, ở nhiệt độ 100°C để lột vỏ.
3. Nhúng sôi xong thả ngay vào thau nước lạnh.
4. Cắt bỏ cuống, lột vỏ, bỏ hạt, cắt từng miếng hay để nguyên trái.
5. Xếp vào đầy hộp hay đầy keo đã khử trùng sẵn.
6. Phần cà còn lại đem tán nhuyễn qua rây, chế nước cà đã pha muối 3% vào (1 lít nước cà 30g muối) đầy keo, đậy nắp lại thật kín.
7. Hấp thanh trùng 100°C/20 phút hay 115°C/10 phút.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Cà không nhũn, nước trong màu tự nhiên.

* Cà Nghiền Nát (Cà Sauce)

Thời gian thực hiện: 4 giờ

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg cà chua chín tươi, trái to, cơm dày
- 10g tiêu hạt (tiêu sọ) - 1 củ tỏi
- 50g hành tím - 50g đường - 50g muối
- ½ muỗng cà phê đến một muỗng cà phê bột ngọt
- 2 muỗng xúp dầu ăn hoặc 1‰ acid sorbic (1g/1kg cà)

CÁCH THỰC HIỆN

1. Cà rửa sạch, cắt ngang bỏ hạt, lột vỏ, xay nhuyễn bằng máy xay sinh tố.

2. Cho cà vào nồi đem cô đặc trên lửa vừa phải, khuấy đều cho đừng khét đáy.

3. Hành, tỏi, tiêu giã nhuyễn cho vào một ít nước, đem đun sôi vắt lấy nước cốt. Khi cà sền sệt (gần đặc), cho nước hành tỏi đã vắt vào trộn đều.

4. Nêm muối, đường, bột ngọt cho vừa ăn để trên bếp 5 phút cho thơm và nóng đều. (Nếu cần bảo quản lâu ngày thì cho acid sorbic vào).

5. Luộc keo và nắp ở nhiệt độ 100°C để ráo nước, nhiệt độ keo hạ 50°C.

6. Vô keo lúc cà và keo đều nóng ở 50°C - 60°C.

7. Nếu không dùng acid sorbic thì bảo quản bằng một lớp dầu ô-liu (olive) trên mặt, đậy nắp kín.

8. Làm lạnh trong nước.

9. Bảo quản ở nhiệt độ thường hay nơi mát, khô ráo.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Cà đỏ, thơm ngon, vừa ăn.

* Nấm Hộp

Thời gian thực hiện: 2 giờ

NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg nấm rơm tươi, búp, nấm không sâu úng, đều nhau
- 50g muối bọt - ½ lít giấm (0,5%)

CÁCH THỰC HIỆN

1. Nấm cắt chân và gọt bỏ những chỗ đen cho sạch, rửa lại.

2. Ngâm nấm vào thau nước giấm để nấm không bị thâm đen sau khi gọt.

3. Rửa nấm cho sạch. Đun nước sôi cho muối vào 3%. Thả nấm vào chần 3 phút, nhắc xuống vớt ra, để nguội.

4. Cho hỗn hợp nấm nước muối vào keo đã thanh trùng 80°C.

5. Hấp thanh trùng 100°C/trong 20 phút hay 115°C/trong 10 phút.

6. Làm lạnh trong nước.

7. Bảo quản ở nhiệt độ thường.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Nấm còn giòn, nước trong.

* Đậu Côve (Haricots verts) hộp

Thời gian thực hiện: 2 giờ

NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg đậu còn tươi. trái đều nhau, không sâu úng
- 20 muối bọt

CÁCH THỰC HIỆN

1. Đậu rửa sạch, để ráo.
2. Đun sôi nước muối (3%), thả đậu vào từ 3 phút đến 5 phút.
3. Vớt đậu để vào nước lạnh, vớt ra, để ráo.
4. Keo đã khử trùng 100°C (luộc keo cả nắp) xếp đậu thật chặt vào.
5. Nấu nước muối 3% (30g/1 lít nước) sôi tan, lọc sạch để nguội, chế ngập mặt đậu và cách miệng 5mm.
6. Hấp thanh trùng 100°C/trong 20 phút hay 115°C/trong 10 phút.
7. Bảo quản ở nhiệt độ thường.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Đậu xanh, giòn, nước trong.

2/2. SẤY KHÔ

* Chuối khô

Thời gian thực hiện: 4 ngày

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg chuối bôm chín mùi, vàng, vỏ mỏng, bóng láng, chuối không thâm
- 50g muối bọt

CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuối lột vỏ, xơ, rửa sạch ngâm nước muối 5%, xả sạch, để ráo (khoảng 1,2 giờ).
2. Đem sấy khô bằng lò sấy.

Lần 1: Sấy ở nhiệt độ 50°C trong 12 giờ.

Lần 2: Sấy ở nhiệt độ 60°C trong 24 giờ. } Chuối se mình do mất nước.

Lần 3: Sấy ở nhiệt độ 40°C trong 12 giờ. } Tạo màu sắc và hương thơm.

3. Phân loại chuối đạt tiêu chuẩn và không đạt.
4. Cắt bỏ đầu và cân 200g cho mỗi gói.
5. Xếp khuôn đóng gói.
6. Bảo quản ở nhiệt độ thường hay ở nhiệt độ lạnh 25°C - 28°C, nơi khô ráo.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Chuối màu vàng tự nhiên, hương thơm của chuối, độ ngọt cao, xốp, không dai. Điều kiện sấy hợp vệ sinh.

* Táo khô

Thời gian thực hiện: 1 tuần

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg táo khô, nguyên, không sâu úng (táo xanh đem phơi nắng)
- 200g đường - 1‰ Sorbat Kali

CÁCH THỰC HIỆN

1. Táo xanh đem rửa sạch, để ráo, phơi nắng (3 nắng) hoặc sấy 85% độ khô cho trái táo còn dẻo.

2. Đem xăm trái táo cho đều.

3. Hấp táo 2 giờ trong xửng hấp. Khi hấp phải rưới nước lên táo để giúp nở tốt, sau đó lấy ra để nguội.

4. Đun nước đường 55° Brix (nhỏ giọt đường vào ly nước chưa kết dính là được). Cho sorbat kali vào quậy đều cho tan để nguội ngâm táo 6 giờ.

Thời gian ngâm đường kết hợp sấy táo cho nhanh khô và đường mau ngấm đều.

5. Rửa sơ táo bằng nước nóng nhanh tay để ráo, sấy táo lại một lần nữa đến khi không còn dính tay, nhưng không khô cứng táo, táo phải dẻo, vỏ nhăn đều.

6. Cho vào keo bảo quản ở nhiệt độ lạnh 25°C - 28°C.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Táo đen đẹp, vỏ táo nhăn đều tự nhiên. Thơm ngon và dẻo.

* Lạp Xưởng khô

Thời gian thực hiện: 4 giờ

NGUYÊN LIỆU:

- 700g thịt đùi heo thứ tốt, săn, đỏ tươi, thịt mới xẻ
- 300g mỡ gáy - 50g đến 100g ruột heo đã làm sẵn phơi khô
- Muối diêm, muối bọt, đường, rượu áp sanh (hay rượu đế) hay rượu mai quế lộ. Hồng cúc (màu đỏ) ngâm với rượu.

CÁCH THỰC HIỆN

1. Mỡ trụng sơ nước nóng cho săn, xắt vuông 1cm ướp muối trải ra cho ráo.

2. Thịt ráo nước xắt vuông ướp muối diêm (1/4 muỗng cà phê) muối bọt, đường, rượu áp sanh. Hồng cúc đã ngâm sẵn đỏ, vừa ăn trải ra để ráo.

3. Thịt + mỡ nhồi vào ruột heo khô để đều tay.

4. Dùng kim xăm đều và buộc cặp, trụng sơ trong nước sôi lấy ra ngay đem sấy khô trên lò sấy, trở đều cho đẹp.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Lạp xưởng đỏ, đẹp, săn đều, trong, thơm ngon.

* Thịt Heo khô

Thời gian thực hiện: 4 ngày

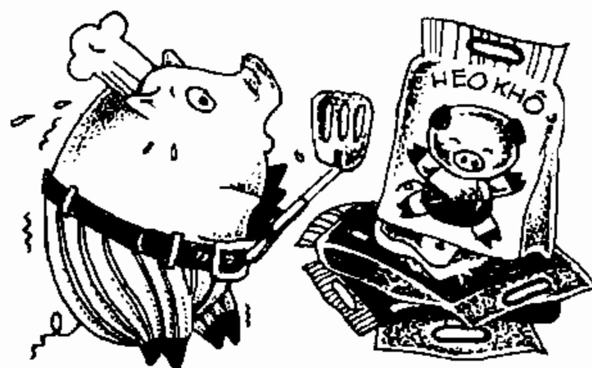
NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt ba rọi
- 50g đường phèn
- 100g muối bọt
- 1,5g muối diêm
- Tàu vị yểu loại ngon
- Hành tỏi giã nhuyễn
- Rượu mai quế lộ (hay rượu có pha hồng cúc) (1/4 ly nhỏ)

CÁCH THỰC HIỆN

1. Thịt làm sạch, xắt miếng mỏng 2cm dài 2 tấc.
2. Ướp hành tỏi giã nhỏ 10 phút.
3. Ướp đường phèn giã nhỏ 5 phút cho thịt mỡ trong.
4. Ướp muối, muối diêm, rượu thơm, tàu vị yểu cho vừa ăn để trong tủ lưới vài giờ cho thấm đều. Thường xuyên trở thịt.
5. Thịt đem sấy cho khô, bảo quản ở nhiệt độ thường.
6. Khi ăn hấp chín và xắt miếng.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Thịt đỏ đẹp, mỡ trong, thơm ngon, vừa ăn.



III. Các món tồn trữ bằng hiện tượng thẩm thấu

Các chất hòa tan như đường, muối tạo áp suất thẩm thấu cao có tác dụng bất lợi cho vi sinh vật và không hại cho người sử dụng, không giảm giá trị sử dụng của thực phẩm.

- Đường: Với nồng độ 60% trở lên thì hầu hết các vi sinh vật không có khả năng hoạt động, chỉ có một vài vi sinh vật cá biệt có thể phát triển mà thôi.

Khi chế biến các loại mứt, độ đường phải đạt trên 60% thì sản phẩm không bị hư hỏng.

- Muối: Hầu hết các vi sinh vật ngừng hoạt động ở môi trường muối lớn hơn 10%.

Khi muối cá hoặc bảo quản thực phẩm, người ta sử dụng muối có nồng độ cao từ 20 - 30% thì mới có khả năng ngăn chặn sự hoạt động của vi khuẩn, nấm mốc.

3/1. THẨM THẤU MUỐI

(Ứng dụng muối để bảo quản thực phẩm)

* Chanh Muối

Thời gian thực hiện: 4 ngày

NGUYÊN LIỆU:

- 10 quả chanh giấy chín vàng còn tươi, không úng
- 10g phèn chua - 300g muối

CÁCH THỰC HIỆN

1. Chà chanh với muối bọt trên một nắp lu cho mềm và ra bớt tinh dầu ở lớp vỏ, dùng kim xâm mỗi trái độ 7 - 8 mũi.
2. Ngâm, xả cho hết muối.
3. Ngâm chanh trong nước phèn (1 lít nước/1 muỗng cà phê phèn) phơi nắng, trở đều, thay nước phèn cho chanh trắng.
4. Xả sạch phèn để ráo.
5. Đun sôi nước muối 20 - 25%, lọc sạch để nguội cho vô đầy keo chanh, đậy thật kín, nồng độ muối 25%, đem phơi nắng. Muốn thơm và vàng, thêm vài lát cam thảo vào.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Chanh trắng, giòn, nước trong, thơm, không đắng.

* Trứng Muối

NGUYÊN LIỆU:

- 100 trứng tốt - 1kg vôi sống - 10 lít nước - 600g muối

CÁCH THỰC HIỆN

Cách 1: Đổ vôi vào một thùng cây. Đổ nước từ từ vào cho vôi tan, lấy cây quậy cho tan đều. Để nước vôi khoảng 3 giờ, vôi sẽ lóng xuống. Múc nước vôi lóng ấy vào khạp đã để sẵn muối và trứng (khi sắp trứng nhớ để đầu tròn to trở lên trên). Lượng nước vôi phải đổ cho ngập trứng và lấy vỉ tre đè trứng cho chìm xuống.

Cách 2: Một bát muối và một bát rưỡi nước đun sôi để nguội.

Lựa trứng tốt, thả vào dung dịch trên ngâm độ một tháng rưỡi sẽ ăn được. Khi ngâm phải lấy một vỉ tre đè lên trứng cho trứng ngập nước và chìm xuống.

* Tôm Khô

Thời gian thực hiện: 4 ngày

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg tôm đất tươi - 300g muối bọt, 1 cục phèn nhỏ (10g)

CÁCH THỰC HIỆN

1. Tôm rửa sạch với nước phèn, để ráo nước.
2. Nấu nước muối mặn 25% đến 30% thả tôm vào luộc chín, vớt để ráo, trải tôm trên nia.
3. Đem phơi nắng trở đều cho mau khô.
4. Cho tôm vào túi vải buộc lại dùng chày đập cho tróc vỏ, đem lột sạch.
5. Đem phơi nắng lại cho thật khô để tôm không bị hôi.
6. Cho tôm vào keo bảo quản ở nhiệt độ thường.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Tôm đỏ, rắn chắc, thơm.

* Cải Bắc Thảo

Thời gian thực hiện: 2 ngày.

NGUYÊN LIỆU:

- 1 bắp cải trắng hay cải dún
- 2 muỗng canh xì dầu
- ½ chén nước mắm ngon
- 50g đường
- 100g muối
- 2 củ tỏi nướng
- ¼ ly rượu đế
- 1 muỗng cà phê bột ngọt

CÁCH THỰC HIỆN

1. Cải tách bẹ rửa sạch, cắt miếng vuông 2cm, cọng xắt mỏng và xắt vuông lại.

2. Ngâm với nước muối 10% đến khi cải dịu vớt ra phơi nắng một ngày cho ráo.

3. Tỏi nướng giã nhỏ trộn với cải đã phơi cho thơm.

4. Nước mắm đun cô đặc lại, thêm đường, bột ngọt, xì dầu cho thơm và vừa ăn, ướp cải cho đều.

5. Ép cải vào keo, rưới rượu đế vào, đậy nắp dán giấy xung quanh nắp, phơi nắng tốt cho mau ngấm và chuyển màu.

6. Bảo quản ở nhiệt độ thường một tháng là dùng được.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Cải bắc tháo đỏ, thơm ngon, độ ẩm tương đối và ăn phải giòn, không bị nhũn.

* Mắm Tôm Chua

Thời gian thực hiện: 4 ngày

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg tôm đất còn sống
- ½ lít nước mắm nhĩ
- 10g phèn chua
- 1 củ tỏi, 1 củ riềng
- 50g đường - Ớt, muối
- 1/3 chai rượu trắng

CÁCH THỰC HIỆN

1. Tôm cắt râu ngâm trong nước phèn 5 phút, vớt ra để ráo, xả sạch ngâm vào rượu đậy lại cho đến khi hết mùi rượu, vắt ráo.

2. Thắng nước mắm, đường cho vừa ăn. Riềng, ớt xắt sợi, tỏi xắt lát mỏng. Tất cả trộn chung với tôm cho vào keo gài tép lại, đổ nước mắm lên cho ngập. Phơi nắng cho tôm đỏ trong 3 ngày rồi bảo quản nơi mát mẻ, khô ráo.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Tôm đỏ tươi, vừa ăn, thơm ngon, không nhũn.

* Mắm Tôm Chà

NGUYÊN LIỆU:

- 10 chén tép bạc
- ½ chén nếp
- 1 chén muối bọt
- Vài miếng mật ong - Phèn chua
- 1 muỗng canh muối diêm
- Riềng, ớt, tỏi - 5 muỗng rượu trắng

CÁCH THỰC HIỆN

Tôm cắt đầu, râu, ngâm trong nước phèn 5 phút, rửa sạch, để thật ráo nước. Lấy rượu + ½ muỗng muối trộn với tép cho đều, đậy lại độ 1 giờ vớt ra để ráo nước rượu. Nếp nấu cháo hơi đặc. Đem quết nhuyễn với mật. Muối bọt + muối diêm + tỏi + ớt + riềng giã nhuyễn trộn chung với cháo nếp.

- Để tôm vô cối quết từ từ cho thật nhuyễn, trộn tất cả vào chung với nhau. Lấy một cái rây nhuyễn để tôm lên chà cho chất bột rớt xuống, khi chà phải múc nước ướp tôm rưới từ từ vào làm cho bột tôm lỏng ra để chà. Cho bột tôm vào keo thật khô, đem phơi nắng độ một tuần. Trên miệng keo nên lấy vải mỏng bịt kín miệng keo lại tránh để ruồi, bụi bặm bám vào.

* *Ghi chú:* Muốn mắm tôm được ăn sớm hơn và làm cho mắm mau chua, khi chà tôm xong, trộn vào tôm một muỗng gạo thính rang và rây nhuyễn như bột, chừng 4 - 5 hôm sau là ăn được.

* Mắm Cá Đồng

NGUYÊN LIỆU:

- Cá lóc, cá linh 15kg - Muối hột 2kg - Thính gạo 300g

CÁCH THỰC HIỆN

- Mua cá về làm sạch, mổ bụng, bỏ ruột, lấy dao bén xẻ hai đường trên lưng cá cho dễ ăn muối (nếu là cá lóc).
- Cá linh thì chặt đầu, moi ruột bỏ đi.
- Pha nước muối 2 lít/200g muối để rửa cá cho sạch.
- Sắp cá lên vỉ cho ráo nước.
- Cách rang thính: Lấy gạo tẻ vo sạch, để ráo nước đem rang cho vàng sậm, giòn, đổ ra cho vào cối xay giã ngay thành bột đem cất.
- Lấy muối hột chà xát vào cá trong ngoài cho thấm đều.
- Lấy khạp rửa sạch phơi khô đem vào rải một lớp muối hột dày 5cm rồi sắp một lớp cá một lớp muối, một lớp cá cho đến hết, trên cùng là một lớp muối.
- Đậy lại bằng vải mùng hay vỉ tre.
- Sau bốn năm ngày thì dỡ ra lấy muối và nước trộn với 300g thính đã rang trộn lại.
- Sắp cá lại và ướp muối thính lần nữa cho vào khạp, trên cùng lấy tre gài cho chặt cứng.
- Nấu một ấm nước sôi để nguội pha thêm 100g muối cho một lít nước chế lên cho ngập xăm xắp mắm rồi đậy lại.
- Để khoảng 3 - 4 tháng mới ăn được, khi thấy mắm ngả màu nâu sậm là tốt.
- Trước khi ăn thì nấu nước đường trộn vào cho ngọt và có màu đỏ đẹp.

* Mắm Thái

Nguyên tắc: Trộn hỗn hợp - Thời gian thực hiện: 2 giờ

NGUYÊN LIỆU:

- 300g mắm cá lóc lạng bỏ xương, da
- 200g thịt mỡ đã ram sẵn
- 2 muỗng xúp thính rang thơm
- 100g đường, bột ngọt, ớt trái, muối
- 1/2kg đu đủ bào
- ½ trái thơm
- 1 củ tỏi
- 1 miếng gừng

CÁCH THỰC HIỆN

1. Mắm cá lóc lạng bỏ xương, da, cắt miếng mỏng.
2. Thịt ram xắt miếng mỏng.

3. Thơm xắt miếng mỏng xào sơ.

4. Đu đủ bóp muối, xả sạch, ngâm nước phèn. Vớt ra phơi cho ráo.

5. Tỏi, gừng giã nhỏ, ớt xắt sợi.

6. Đường thắng rít đũa trộn với mắm cho thấm.

7. Trộn tất cả các món đã sửa soạn lại, nêm gia vị vừa ăn (mặn ngọt).

8. Cho vào keo hay thố, đậy kín bảo quản ở nhiệt độ thường.

Chú ý: Vì có trộn thơm nên thời gian bảo quản cũng bị hạn chế. Nếu muốn để lâu cho ngấm thì đừng trộn thơm trước.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Mắm thái màu tươi đẹp, thơm, giòn, vừa ăn.

B. THẨM THẤU ĐƯỜNG
(Ứng dụng đường để bảo quản thực phẩm)

* Mứt Ổi Đông

Thời gian thực hiện: 4 giờ

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg ổi (1/2 chín, ½ xanh)
- 600g đường trắng
- 0,5‰ acid sorbic
- 2‰ acid citric

CÁCH THỰC HIỆN

1. Ổi cắt nhỏ, cho nước vào ngập ổi, thêm 2‰ acid citric tạo môi trường acid để thủy phân pectin.

2. Đun sôi ổi 30 phút lọc lấy dịch chiết lần thứ nhất.

Bã ổi cho nước vào ngập nấu và chiết lần thứ hai.

3. Hòa 2 lần dịch chiết cô đặc lại còn ¼. Thêm đường vào hớt bọt thường, cô đặc đến còn 70° Brix và nhiệt độ 100°C thì nhấc xuống (thử bằng cách nhỏ giọt đường vào nước thấy gom lại) cho acid sorbic vào.

4. Hớt bọt kỹ cho vào khuôn đã thoa dầu sẵn để nguội cho đông đặc lại.

5. Cắt miếng dài 5cm, dầy 1cm, ngang 1cm gói giấy kiếng lại cho đẹp.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Mứt trong suốt, màu hổ phách, hương vị của ổi, dẻo, dai, ngọt chua vừa.

* Mứt Dừa Bông

Thời gian thực hiện: 3 giờ - Lượng mứt: 1,2kg

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg dừa vừa rám (4 trái)
- 700g đường cát trắng
- ¼ muỗng cà phê vani
- Màu xanh, đỏ, vàng
- 1 muỗng cà phê phèn chua
- 2 lít nước

CÁCH THỰC HIỆN

Dừa: Gọt vỏ vàng nâu bên ngoài, cắt từng miếng dày 1cm dài 10cm đến 15cm, hoặc xắt lát mỏng.

- Tỉa hoa: Xắt lát mỏng ở hai đầu mỗi miếng dừa. Rửa dừa sạch để ráo nước. Trụng dừa trong nước có pha phèn chua đun sôi. Cho dừa và đường vào soong, trộn đều - ướp 15 phút. Bắc soong lên bếp, sên dừa với lửa to rồi bớt lửa cho đến khi cạn nước đường. Đem soong khỏi bếp, trộn vani cuộn từng lát dừa vào trong thành hình hoa, hình bướm...

Xếp từng miếng mứt trên mâm; đem phơi nắng cho thật khô để vào keo.

- Muốn pha màu mứt thì cho màu vào lúc ướp đường với dừa.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Miếng mứt ăn giòn, mềm, không xạm. Đường bao phủ một lớp mỏng quanh miếng mứt.

* Mứt Tắc

Thời gian thực hiện: ½ ngày + 3 giờ
- Lượng mứt hoàn tất: 1kg

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg trái tắc - 800g đường
- Nước vôi trong
- Muối bọt
- 1 muỗng cà phê phèn chua

CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

1. Vôi ăn trầu loại trắng, mua về lóng qua đêm, gạn lấy nước trong.

2. Tắc mua về dùng dao bào gọt thật mỏng lớp vỏ xanh ở ngoài (chừa cuống lại), lấy kim to xâm đều.

3. Thả tắc vào trong nước muối hơi mặn, thấy trái tắc hơi mềm, vớt ra (ngâm nước muối độ một giờ).

4. Dùng dao rạch dưới đáy trái tắc làm 4 (hoặc dùng đũa chuốt nhọn thụt cũng được) để lấy hột ra và vắt bớt nước ngâm tắc trong nước vôi trong độ ½ ngày, xả lại với nước lạnh cho thật sạch.

5. Nấu nước sôi, bỏ chút phèn chua vào, nhắc xuống chế vào tượng đựng trái tắc, đậy nắp lại, sau 15 phút, vớt ra, để ráo nước.

2. Sên tắc

1. Cân 1kg tắc thì 800g đường.

2. Cho đường vào soong, cho độ 3 muỗng xúp nước lạnh vào, nấu cho đường tan, bỏ trái tắc vào, thấy trái tắc hơi mềm và trong thì vớt ra. Để tắc vào dĩa, lấy đũa nong tròn.

3. Tiếp tục sên đường cho tới rít tay, xong thả trái tắc vào sên cho đến khi đường dẻo. Vớt tắc ra, nếu thấy méo thì nong cho tròn lại, đem phơi khô độ 2 - 3 nắng là được. Mứt này ăn dẻo và thơm ngon.



* Mứt Thơm

Thời gian thực hiện: 3 giờ - Lượng mứt: 350g

NGUYÊN LIỆU:

- 1 trái thơm thật chín
- 300g đường
- ¼ muỗng cà phê vani
- ½ muỗng cà phê thạch cao phi

CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thơm: Gọt vỏ, bỏ mắt.
- Xắt thơm từng lát mỏng dày 1cm.
- Bỏ lõi, ép sơ cho ra bớt nước.
- Trụng thơm trong nước phèn chua đun sôi.
- Vớt thơm ra, để ráo nước.

2. Sên mứt

- Ướp thơm với đường nửa giờ. Đặt chảo thơm lên bếp sên với lửa vừa lúc đầu, sau để lửa nhỏ.

- Đường cạn và rít tay, cho thạch cao phi vào trộn đều.

3. Hoàn tất

Nhắc chảo mứt xuống, cho vani vào trộn đều. Gắp từng miếng mứt lên mâm phơi độ 2 nắng. Cho mứt vào keo thủy tinh sạch và khô cất kín.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Miếng mứt trong có màu vàng nhạt, ăn giòn.

* Mứt Chùm Ruột

Thời gian thực hiện: 4 giờ - Lượng mứt: 1,2kg.

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg chùm ruột, lựa trái to không chát
- 1kg đường
- 1 chút màu đỏ (vài giọt)
- ¼ muỗng canh muối
- ½ muỗng cà phê thạch cao phi
- ¼ muỗng cà phê vani
- 2 lít nước lạnh

CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Nước pha muối, quậy đều. Chùm ruột lặt cuống từng trái, ngâm trong nước muối. Đặt chùm ruột vào giữa hai mặt thớt, xoay nhẹ mặt thớt cho chùm ruột mềm, ra bớt nước chua, xả chùm ruột trong nước lạnh 2 lần rồi vắt ráo. Nấu nước sôi, trụng sơ chùm ruột trong nước sôi, vớt ra rồi ngâm trong nước lạnh, xả, vắt thật ráo.

2. Sên mứt

Ướp chùm ruột với đường, phơi nắng nửa giờ, đặt chảo chùm ruột lên bếp sên với lửa riu riu. Rưới nước pha màu đỏ vào chảo mứt, trộn đều.

3. Hoàn tất

Khi đường tới, cho thạch cao phi vào trộn đều rồi nhắc xuống, trộn vanı. Để nguội, cất trong keo thủy tinh.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Mứt có màu đỏ đẹp, ăn giòn, dai.

* Mứt Khế

Thời gian thực hiện: 3 giờ - Lượng mứt: 0,5kg

NGUYÊN LIỆU:

- 20 trái khế chua màu xanh - 0,5kg đường
- Muối bọt - 1 ống vani
- 1 cục phèn chua nhỏ bằng đầu ngón tay

CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

1. Khế gọt bỏ khía, xẻ ra từng miếng dọc theo trái khế, gọt vỏ xanh láng phía ngoài, ngâm khế vào thau nước muối độ một giờ, xả lại bằng nước lạnh cho sạch muối (nước muối hơi mặn là được).

2. Bắc nồi nước sôi, cho phèn chua vào, lấy đũa khuấy cho tan phèn, thả khế vào luộc độ 15 phút, vớt ra xả sạch, ép cho bớt nước.

2. Sên mứt

- Cân khế bao nhiêu thì cho đường bấy nhiêu, cho đường và khế vào soong, chế thêm một muỗng xúp nước lạnh, đặt khế lên bếp rim, lúc đầu cho sôi nhiều, sau bớt lửa riu riu, đường cạn, nhúng đũa vào đường, thấy đường có dây là được.

- Đem mứt xuống, cho vani vào, trộn đều, để mứt nguội, cho mứt vào keo.

* Mứt Mãng Cầu

Thời gian thực hiện: 4 giờ - Lượng mứt: 600g

NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg mãng cầu xiêm - 300g đường cát
- 1/2 lít nước - 1 muỗng cà phê phèn chua
- Giấy bóng kiếng - Vani - 1/2 muỗng cà phê thạch cao phi

CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Hòa phèn chua trong nước, lột vỏ mãng cầu và tách múi, đem ngâm mãng cầu trong phèn chua 15 phút, vớt mãng cầu ra để ráo nước, trộn đường vào mãng cầu rồi đem phơi nắng 15 phút.

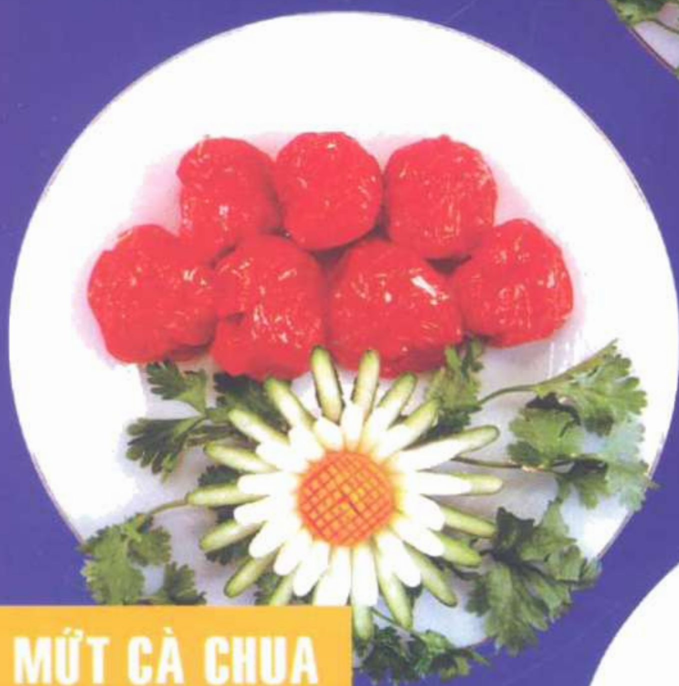
2. Sên mứt: 30 phút.

- Cho mãng cầu vào chảo sên với lửa nhẹ. Đảo nhẹ tay đến khi đường gần cạn, múi mãng cầu trắng, trong và bóng; mãng cầu hơi ráo đường.

MỨT MÃNG CẦU







MỨT CÀ CHUA



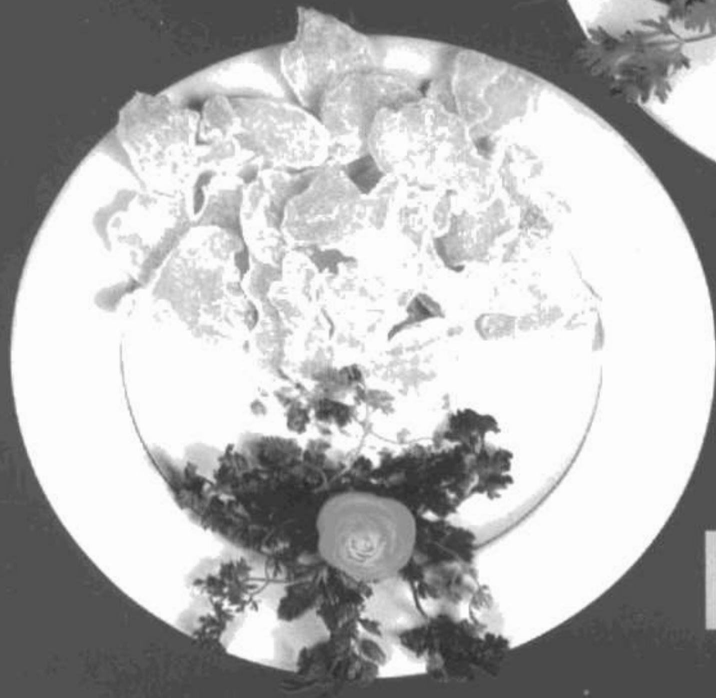
MỨT ME



MỨT TẮC



MỨT KHOAI LANG



MỨT GỪNG

- Trộn thạch cao phi với mãng cầu. Nhấc chảo xuống, trộn đều vani.

3. Tạo hình và phơi nắng

- Gắp mãng cầu ra mâm từng múi một, sửa lại cho đều. Đem phơi sơ qua một nắng. Gói mứt trong giấy bóng kiếng hình chữ nhật 7cm x 10cm.

* Mứt Táo

NGUYÊN LIỆU:

- Táo loại ngon, to quả 1kg
- Nước vôi trong 2 lít
- 200g đường
- Phèn chua một ít

CÁCH THỰC HIỆN

Chọn táo quả vừa phải, chín tới. Muốn vỏ mứt đẹp thì ngâm kỹ, công phu (có thể dùng bàn chông cắm hoa để châm). Ngâm nước vôi trong 10 - 12 giờ (để giảm chát, trung hòa acide và làm dẻo). Nếu dùng táo chín, ngọt thì bạn có thể bỏ giai đoạn này.

Chần táo châm đã ngâm bằng phèn cho vỏ mứt cứng lại. Sấy khô khoảng 10 giờ. Đây là thời gian làm vỏ quả nhăn đều, tạo mã đẹp cho mứt táo.

Bỏ táo vào soong, ngâm đường độ 10 giờ. Sau đó đun đường sôi bùng lên, rút bớt lửa để sôi âm ỉ khoảng 12 giờ. Đổ mứt táo ra rổ, đổ đến dâu dội nước sôi để nguội đến đó cho sạch đường. Sau đó sấy bằng lò sấy khoảng 12 giờ ở nhiệt độ 30°C - 40°C.

* Mứt Me Trong

NGUYÊN LIỆU:

- 20 trái me sống
- 1 muỗng canh muối
- 500g đường
- 1 muỗng cà phê thạch cao phi

CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Me: Ngâm nước muối 1 đêm, sau đó rửa sạch.

- Trụng sơ rồi vớt ra ngâm trong nước lạnh. Dùng mũi dao nhọn xẻ đường trên sống trái me tách vỏ và bỏ hột. Xâm đều trên trái me. Xả lại cho sạch.

2. Sên me

Luộc sơ me trong nước sôi. Để nguội vắt ráo. Sắp me vào soong. Rắc đường lên trên, ướp khoảng 3 giờ, cho đường thấm trong me. Sên với lửa nhẹ, trở trái me cho đều. Khi đường tới kéo chỉ, rắc thạch cao vào rồi nhắc khỏi bếp.

3. Tạo hình

Cho vani vào soong mứt, trộn đều. Gắp từng trái me ra mâm, trên có lót vỉ tre. Phơi một nắng to cho thật khô. Gói từng trái me trong giấy bóng kiếng.

* *Yêu cầu:* Miếng mứt me trong, ăn ráo, có màu râm đỏ đẹp, trong mướt.

* Mứt Bí

Thời gian thực hiện: 4 giờ - Lượng mứt: 500g

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg bí thật già
- 500g đường - Vani
- 1 miếng vôi bằng ngón tay cái
- 1 muỗng cà phê phèn chua

CÁCH THỰC HIỆN

Giai đoạn 1: Chuẩn bị

+ Vôi: Cho vào tô sành có sẵn nước lạnh, quậy đều để yên khoảng 6 giờ cho lắng cặn, lọc nước vôi trong qua một chậu khác.

+ Bí: Gọt bỏ vỏ xanh - rửa sạch, xắt từng miếng 2cm x 7cm hay 0,5cm x 0,5cm. Dùng kim xăm ở 2 đầu 2 mặt của miếng bí (khối vuông 4 mặt).

- Thả bí vào ngâm trong nước vôi một đêm.

- Sáng ra xả nước lạnh vắt bí nhè nhẹ, xong ngâm trong nước lạnh xả hai lần.

Giai đoạn 2: Sên mứt

Nấu nước sôi, thả phèn chua đã giã nhỏ vào cho tan. Thả bí vào nước phèn đang sôi, luộc độ 5 phút. Vớt bí ra thả vào nước lạnh. Xả, vắt nhẹ, để ráo.

Nước đường sên mứt

Nửa kg đường hòa với 100g nước. Đun sôi đường cho tan. Trộn bí vao nước đường. Ngâm một buổi. Đặt soong mứt lên bếp, đun sôi cho tan. Gạt mứt qua một bên, múc nước đường rưới lên bí. Đường kéo chỉ đem xuống khỏi bếp.

*** Giai đoạn 3**

- Cho vani vào soong mứt, trộn đều. Gắp từng miếng bí ra phơi 2 nắng là được.

* *Yêu cầu:* Miếng mứt no tròn, thẳng và thơm, ruột bí dẻo, giòn không bị xạm.

* Mứt Gừng Dẻo

Thời gian thực hiện: 3 giờ - Lượng hoàn tất: 700g mứt

NGUYÊN LIỆU:

- 200g đu đủ non
- 300g gừng non
- 500g đường
- 1 trái chanh
- 1/4 muỗng cà phê vani
- 1 muỗng phèn chua

CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Gừng: Gọt vỏ rửa sạch, bào mỏng rồi xắt sợi.

- Bóp gừng với muối, vắt bỏ bớt nước cay, xả lại với nước lạnh rồi vắt ráo.

- Đu đủ non bào mỏng, xắt sợi. Bóp đu đủ với muối, vắt bớt nước; xả lại với nước lạnh rồi vắt ráo.

- Keo thủy tinh phơi nắng thật khô.

2. Sên gừng

- Ướp gừng và đu đủ với đường, nước chanh.
- Đem phơi nắng 15 phút.
- Đặt soong gừng lên bếp sên với lửa riu riu, trộn đều tay.
- Khi thấy đường rít đũa, nhắc xuống khỏi bếp.
- Trộn vani cho đều.

3. Hoàn tất

- Múc mứt gừng ra dĩa, để nguội.
- Cho vào keo thủy tinh rồi đậy kín.

* *Yêu cầu:* Khối mứt trong suốt, bóng.

* Mứt Gừng Lát

Thời gian thực hiện: 3 giờ - Lượng: 600g

NGUYÊN LIỆU:

- 0,5kg gừng non
- 400g đường - Vani
- 2 muỗng xúp muối
- 10 trái chanh mỏng vỏ có nhiều nước

CÁCH THỰC HIỆN

*** Giai đoạn 1**: Chuẩn bị

Gừng: Gọt vỏ sạch.

Chanh: Vắt lấy nước, hòa tan trong 3 lít nước.

Muối: Hòa tan trong 2 lít nước.

*** Giai đoạn 2**

Ngâm gừng trong nước muối mặn. Xăm đều xung quanh củ gừng. Xắt từng lát mỏng. Xả gừng trong nước lạnh rồi ngâm trong nước chanh sâm sấp mặt gừng. Nấu một lít nước sôi, cho 3 trái chanh vô. Bỏ gừng vào luộc mềm vớt ra thả vào nước lạnh. Vắt ráo gừng rồi lại ngâm sâm sấp trong nước có pha nước chanh đem phơi nắng 3 giờ. Để ráo, ướp gừng với đường khoảng 2 giờ. Sên gừng cho tới khi đường kéo chỉ.

*** Giai đoạn 3**

Nhắc soong mứt khỏi bếp, trộn vani vào cho thơm, đảo thêm một lúc cho tới khi đường quánh lại thành lớp bao phủ đều miếng mứt.

* *Yêu cầu:* Miếng mứt vàng ươm, ăn giòn thơm.



* Mứt Cà

Thời gian: 3 đêm + 2 giờ - Mứt hoàn tất: 1,2kg

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg cà chua Đà Lạt còn nguyên cuống
- 1kg đường cát trắng
- 20g phèn chua
- 1 miếng vôi ăn màu trắng bằng quả cam
- 1 muỗng muối nhỏ
- 1 muỗng xúp giấm
- 1 chút phẩm màu xanh và đỏ

CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

1. Cà ngắt cuống ra để riêng, dùng dao khía cà ra làm 5 cánh (phía dọc theo trái cà và khía tới độ nửa trái cà thôi, đừng cho đứt), nếu muốn cà còn nguyên trái thì nên dùng que nhọn soi phía dưới cà một lỗ nhỏ để lấy hột ra. Thả cà vào nước muối, ngâm độ nửa giờ (một lít nước lã pha với một muỗng muối nhỏ).

2. Khi cà hơi dịu mềm, dùng tay bóp cà nhè nhẹ cho bắn hết hột ra ngoài hoặc dùng cây móc hột ra cũng được.

3. Hòa tan cục vôi trong 3 lít nước lã, để lắng một đêm, gạn lấy nước trong, thả cà vào ngâm trong một đêm.

4. Sáng ra, xả cà lại với nước lạnh cho sạch, đun một lít nước sôi, thả cục phèn chua vào quậy cho tan phèn. Thả cà vào trụng sơ độ 3 phút vớt ra liền, xả lại với nước lạnh, để cà ráo nước.

2. Sên cà

1. Cho đường vào soong, chế vào độ 100g nước lạnh, bắc lên bếp đun cho đường tan, cho một chút phẩm màu đỏ, một muỗng xúp giấm, cho cà vào, đun nhỏ lửa cho cà sôi khoảng 15 phút. Nhắc xuống, để cà trong nước đường ngâm một đêm để đường và màu thấm vào trong cà.

2. Sáng hôm sau, vớt cà ra, đun cho nước đường cạn bớt một nửa, xong lại thả cà vào, đun nhỏ lửa độ 15 phút, bắc xuống, để cà và đường ngâm thêm một đêm nữa.

3. Sáng lại vớt cà ra, đun cho nước đường cạn bớt, xong thả cà vào đun nhỏ lửa độ 15 phút, bắc xuống, phơi cà cho ráo đường (2 nắng), xong cho cà vào keo.

3. Trình bày

1. Cuống cà trụng sơ với nước sôi, xong ngâm với nước đường đặc, có pha chút phẩm xanh.

2. Khi dùng cho cà vào khuôn giấy, gắn cuống cà vào, trái cà trông sẽ đẹp và mướt.

* Mứt Chanh

Thời gian thực hiện: 7 ngày

NGUYÊN LIỆU:

- 10 trái chanh giấy vàng tươi
- 1 muỗng xúp thạch cao
- 1 muỗng cà phê phèn chua
- 200g muối bọt
- 1/1000 acid citric
- 0,1/1000 acid sorbic
- 1,2kg đường (bao nhiêu chanh vắt nước là bấy nhiêu đường)

CÁCH THỰC HIỆN

1. Chanh ngâm nước muối 10% trong một ngày cho bớt the.

2. Xả sạch muối, ngâm nước phèn chua + thạch cao phơi nắng 2 ngày cho trắng đều (thay nước mỗi ngày).

3. Dùng kim xăm đều trái chanh, lấy hột ra bằng cách khía 4 đường dọc theo trái chanh, ép bớt nước chua (giữ nước chua lại dùng sau) xả chanh thật sạch.

4. Luộc chanh trong nước phèn và thạch cao 7 phút, vớt xả sạch để ráo, ngâm đường một ngày (1/2 lượng đường).

5. Thêm đường và cô đặc dần, ngâm và phơi chanh, trở đều mỗi ngày.

6. Lấy nước cốt chanh 3 muỗng xúp + 2 muỗng xúp đường hòa tan cho vào chanh đem sấy đều cho thấm khi đường được 60° Brix vớt ráo sấy cho đẹp.

7. Bao giấy kiếng từng trái hoặc để nguyên bảo quản trong keo ở nhiệt độ thường.

Chú ý: Nếu muốn chanh vàng hay xanh thì thêm màu vào lúc ngâm đường. Nếu muốn bảo quản lâu thì cho acid vào.

* *Yêu cầu thành phẩm:* Mứt trắng, đẹp, giòn, thơm mùi chanh.

* Mứt Mận

Thời gian thực hiện: 4 ngày

NGUYÊN LIỆU:

- 30 trái mận trắng hoặc hồng (mận không hạt)
- 800g đường trắng
- 10g phèn
- 100g muối
- Acid citric 1/1000

CÁCH THỰC HIỆN

1. Mận rửa sạch ngâm nước muối 0,5% (1 lít nước 50g muối)

2. Dùng dao bén nhọn cắt dưới đáy lấy hết hạt ra.

3. Ngâm nước muối lại, xả sạch.

4. Đun nước sôi, cho 1/2 muỗng cà phê phèn chua vào, trần từng quả mận cho chín giòn. Vớt ra ngâm nước lạnh, vớt ráo.

5. Cân bao nhiêu mận bấy nhiêu đường, và ngâm đường + acid từ nồng độ thấp đến nồng độ cao để đạt 60° Brix (vừa ngâm vừa sấy).

6 Bảo quản mận ở nhiệt độ thường.

Chú ý

Có thể áp dụng phương pháp vừa ngâm đường vừa sên gián đoạn mận sẽ trong và đỏ đẹp.

* *Yêu cầu kỹ thuật*

Mận trong, đỏ, chua, ngọt, giòn.

* Mứt Khoai

Thời gian thực hiện: 4 giờ - Lượng mứt hoàn tất: 1kg

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg khoai lang bí - 800g đường cát
- 1 cục vôi trắng ăn trầu to bằng trái cam
- 1 muỗng cà phê thạch cao phi

CÁCH THỰC HIỆN

1. Sửa soạn

1. Vôi trắng cho nước lạnh vào, để lắng một đêm, gạn lấy nước trong.

2. Khoai gọt vỏ sạch, bỏ những chỗ đen, cắt ra từng miếng tùy thích.

3. Cho khoai lang vào nước vôi trong. Ngâm độ 3 giờ, xả lại nước lạnh cho sạch, để ráo nước (nước vôi phải ngập phủ khoai).

2. Sên khoai

Cân 1kg khoai thì 800g đường. Cho đường và khoai vào soong, cho thêm 2 muỗng xúp nước lạnh, bắc lên bếp sên, lửa yếu, khi đường tới cạn thì cho vô một muỗng thạch cao phi để khoai lang mau khô, trộn đều, nhắc xuống khi thấy đường đã khô hết. Để nguội, cho khoai vào keo.

* Mứt Rau Câu Trong

Thời gian hoàn tất: 4 giờ
- Lượng mứt hoàn tất: 1,5kg

NGUYÊN LIỆU:

- 50g rau câu trắng trong - 1 chút chanh
- 1kg đường cát - Vani

CÁCH THỰC HIỆN

1. Sửa soạn

1. Rau câu: Ngâm nước cho mềm, vớt ra, rửa sạch, để ráo nước.

2. Lường 1 chén rau câu + 2 chén nước, cho tất cả vào soong đem nấu cho rau câu thật tan hết, cho đường vào (1 chén rau câu + 2 chén nước + 1 chén đường), vớt bọt.

3. Nhắc rau câu xuống + cho vani vào, nặn thêm chút chanh, đổ rau câu ra khuôn, để đặc lại.

2. Phơi nắng

- Khi rau câu đặc, xắt rau câu ra từng miếng mỏng tùy thích, đem phơi cho rau câu teo lại. Phơi nắng hơi hơi thôi, phơi nhiều nắng mứt không tốt.

- Nếu muốn cho màu thì khi nhấc rau câu xuống, ta chế ra nhiều khuôn, mỗi khuôn cho 1 màu tùy thích, sau đó hãy để rau câu đặc, xắt ra từng miếng, phơi nắng.

* Mứt Khổ Qua

Thời gian hoàn tất: 4 ngày

NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg khổ qua xanh tươi, gai nở đẹp (còn non)
- 1/2 lít nước vôi lắng trong nồng độ 1% (10g vôi/1 lít nước)
- 0,3% phèn xanh - 1/2kg đường trắng - 100g muối
- 1/1000 acid citric. 0,1/1000 acid sorbic - 1 ống sirop xanh

CÁCH THỰC HIỆN

Khổ qua ngâm nước muối 10%, lấy hạt và cạo sạch lớp ruột trắng bên trong, ngâm lại nước muối, xăm kỹ từng trái trong 2 giờ. Đem xả thật sạch muối, ngâm với nước vôi 2 giờ, xả thật sạch, đem trần nước sôi có pha phèn xanh trong 5 phút - 7 phút. Ngâm ngay nước lạnh và để ráo. Cân bao nhiêu khổ qua là bấy nhiêu đường hoặc ít hơn 100g. Chia và ngâm 4 lần để tăng nồng độ đường từ thấp đến cao, pha một ít màu xanh vào đường. Vừa ngâm vừa sấy hoặc phơi nắng trở đều để đạt 60° Brix là được. Sấy khô và bảo quản trong keo ở nhiệt độ thường.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Mứt khổ qua xanh, giòn, trong, hết vị đắng.

* Mứt Đậu Que (Haricots verts)

Thời gian hoàn tất: 4 ngày

NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg đậu que xanh non, tươi, không sâu
- 400g đường cát trắng - 1/1000 acid citric
- 100g muối - 0,1/1000 acid sorbic
- 0,3% phèn xanh - 1 ống sirop xanh

CÁCH THỰC HIỆN

Đậu rửa sạch, ngâm nước muối 10% trong 1 giờ. Xăm kỹ từng trái đậu và ngâm lại nước muối 1/2 giờ. Xả thật sạch muối, để ráo. Trần đậu trong nước sôi có pha phèn xanh trong 3 phút - 5 phút. Thả đậu ngay vào thau nước lạnh, vớt để ráo. Cân đậu và đường bằng nhau. Nấu nước đường ngâm đậu (1/4 đường) và tăng dần độ đường đến 60° Brix là được. Vừa ngâm đường vừa sấy cho khô đường. Pha một ít màu xanh vào nước đường để giữ lại màu xanh của đậu cho đẹp. Bảo quản trong keo ở nhiệt độ thường sau khi đã cho acid bảo quản vào.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Mứt đậu xanh, giòn, trong, không nghe hăng mùi đậu.

* Ô Mai Quất

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg quất tươi (trái tắc) - 1kg đường cát
- 20g gừng - 50g muối bọt
- 50g cam thảo tán nhuyễn (mua ở hiệu thuốc Đông y)

CÁCH THỰC HIỆN

Quất: Rửa sạch, cắt đôi, vắt ráo nước. Lường 1 lít nước + 50g muối. Quậy tan đều, cho quất vào ngâm trong 1/2 ngày. Vớt quất ra xả hết nước muối mặn. Xả thật kỹ rồi đem quất trần qua nước sôi.

Đường + 50g nước, bắc lên bếp thắng hơi sền sệt bỏ quất vào, trộn đều. Đem ra khỏi lửa và ngâm một ngày. Vớt quất ra để cho ráo nước.

Gừng: Xắt khoanh mỏng đem phơi khô, rang gừng rồi tán nhuyễn.

Gừng + cam thảo + quất: Trộn đều bỏ vào lò sấy khô, lửa nhỏ. Để quất vào keo và đậy kín.

* Ô Mai Me

Thời gian hoàn tất: 3 giờ

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg me chín - 1 muỗng xúp muối
- 800g đường - 10g cam thảo - 300g gừng
- 50g bột bánh dẻo (có thể thay bằng khoai lang luộc chín, tán nhuyễn)

CÁCH THỰC HIỆN

Me lột vỏ, cắt từng mắt, bỏ hột. Gừng giã nhuyễn. Cam thảo giã nhuyễn cho có sợi. Đường thắng tan cho gừng vào sên 10 phút, cho me và muối vào đảo liền tay đến khi me thành 1 khối, rây bột bánh dẻo vào trộn đều 5 phút đem xuống. Trải me ra phơi cho ráo, viên tròn nhỏ, lăn cam thảo cho đều, gói giấy kiếng cho đẹp. Bảo quản trong keo ở nhiệt độ thường.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Me đỏ nâu, dẻo, thơm ngon.

* Kẹo Chuối

Thời gian hoàn tất: 4 giờ - Lượng kẹo hoàn tất: 1/2kg.

NGUYÊN LIỆU:

- 10 trái chuối sứ chín mùi - 400g đường
- 1 trái dừa khô - 50g bột năn
- Giấy kiếng trong - 50g mè rây sẵn và rang chín
- 100g đậu phộng rang, bóc vỏ, đâm hơi nát

CÁCH THỰC HIỆN

1. Sửa soạn

1. Dừa khô nạo vắt lấy 1/2 chén nước cốt.

2. Chuối lột vỏ, quết cho thật nhuyễn, cho nước dừa khô vào (nước dừa sâm sấp chuối), xong cho đường vào.

2. Sên kẹo

Cho hỗn hợp đường + chuối + nước cốt dừa vào chảo, đặt lên bếp khuấy cho chuối đặc (lửa nhỏ), cho 1 muỗng xúp bột năn vào, quậy đều, bột chín bắc xuống.

3. Trình bày

1. Rây ít bột năn rang chín lên mặt bàn và trên ống cán, đổ chuối còn nóng lên mặt bàn vừa rắc bột, dùng ống cán cán chuối cho hơi mỏng, dày độ 1cm, rắc mè và đậu phộng rang lên, cán cho đậu và mè dính vào chuối.

2. Để chuối nguội, cắt ra từng miếng dài độ 3cm, ngang 1cm, dày 1cm.

3. Dùng giấy kiếng bao kẹo lại, vặn hai đầu, cho vào keo.

* Kẹo Chuối (chuối ngào)

Thời gian hoàn tất: 3 giờ - Lượng kẹo: 400g

NGUYÊN LIỆU:

- 250g chuối khô
- 200g đường tán
- 1 muỗng xúp dầu ăn
- Giấy bóng kiếng
- 50g đậu phộng
- 20g mè - 1/4 trái dừa
- 100g dừa khô
- 1 củ gừng nhỏ

CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Đường tán: Chặt nhỏ.
- Chuối: Thái sợi mỏng.
- Dừa khô: Vắt 1 chén nước cốt, 1/2 chén nước dão.
- Dừa rám: Bào mỏng dài 3cm.
- Gừng non: Cạo sạch vỏ, xắt sợi.
- Đậu phộng rang vàng, bóc vỏ, tách đôi.
- Mè: Đãi sạch, rang vàng.
- Khuôn: Thoa dầu.
- Giấy kiếng cắt khổ 8cm x 10cm.

2. Sên chuối

Cho đường và nước dão dừa vào soong, đặt lên bếp đun sôi. Tiếp tục cho chuối, gừng, dừa xắt lát vào trộn đều và sên cho tới khi khối chuối có màu nâu đỏ, đặc sệt và tróc soong thì nhấc xuống.

3. Tạo hình

Trải chuối ra khuôn đã thoa dầu, dùng lưng muỗng dằn xuống cho khối chuối dẻo và chặt vào nhau. Rải đậu phộng và mè lên mặt chuối, cán sơ qua cho đậu phộng và mè dính vào chuối. Để 1/2 giờ cho kẹo nguội. Dùng dao cắt từng thỏi 2cm x 8cm x 1cm.

* *Yêu cầu thành phẩm:* Kẹo chuối thơm ngon, không xạm, có màu nâu đỏ và dẻo hơn kẹo thường.

* Kẹo Thơm

Thời gian: 3 giờ - Lượng: 1/2kg kẹo

NGUYÊN LIỆU:

- 1 trái thơm thật chín vàng
- 1/4 muỗng cà phê vani
- 1 muỗng xúp bơ
- 300g đường cát
- Giấy bóng kiếng

CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thơm gọt vỏ, bỏ mắt: Dùng nĩa nạo thịt thơm, bỏ cùi.
- Ướp đường vào thơm trong 15 phút.
- Mâm phơi khô rồi thoa dầu hay bơ.
- Giấy bóng kiếng: Cắt từng miếng hình chữ nhật 5cm x 8cm.

2. Sên kẹo

Đặt soong thơm và đường lên bếp sên, lúc đầu với lửa to, sau lửa nhỏ, trộn đều tay. Khi thấy thơm và đường kẹo lại, hơi rít tay nhấc khỏi bếp, cho vani và bơ vào trộn đều.

3. Tạo hình

Trút kẹo xuống mâm, dùng lưng muỗng ém chặt kẹo với bề dày 1cm. Để kẹo thật nguội, dùng kéo cắt từng thỏi dài 1cm x 4cm.

4. Hoàn tất

Dùng giấy kiếng gói kẹo lại, túm chặt 2 đầu. Hai đầu giấy có thể cắt tua cho đẹp.

* *Yêu cầu thành phẩm:* Kẹo thơm ngon, có màu vàng tươi.



* Kẹo Khoai

Thời gian: 3 giờ - Lượng kẹo: 400g

NGUYÊN LIỆU:

- 300g khoai lang - 300g đường - Vani

CÁCH THỰC HIỆN

*** Giai đoạn 1**

Khoai: Gọt vỏ sau khi rửa sạch. Xắt mỏng từng lát. Phơi khoai thật khô.

*** Giai đoạn 2**

Chiên vàng khoai rồi vớt ra. Để nguội, rồi giã khoai nhỏ mịn. Đường nấu trong 100g nước cho tan. Trút khoai vào soong đường, trộn đều.

*** Giai đoạn 3**

Nhắc khỏi bếp, trộn đều vani. Viên kẹo lại thành từng viên.

* Kẹo Mãng Cầu

Thời gian: 3 giờ - Lượng kẹo: 500g

NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg mãng cầu - 1/2kg đường cát
- Vani - 1 miếng giấy bóng kiếng trắng

CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Mãng cầu: Lột vỏ, bỏ hột, xay vừa nhuyễn. Sau khi vắt bỏ bớt nước chua, ướp trong đường 15 phút.

2. Sên kẹo

Sên mãng cầu trên bếp lửa nhỏ, khi đường tới kéo chỉ và kẹo thật quyện là được.

3. Hoàn tất

Nhắc khỏi bếp, trộn đều với vani. Dàn kẹo trên mâm (có thoa dầu) dày 2cm. Để nguội, cắt từng thỏi kẹo vuông vắn dài 4cm. Gói kẹo trong giấy bóng kiếng trắng 5cm x 7cm.

* *Yêu cầu:* Kẹo phải ngọt, thơm, có mùi mãng cầu.

* Kẹo Đậu Phộng Hột

Thời gian: 3 giờ - Lượng kẹo: 1,1kg

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg đậu phộng - 200g mạch nha - 400g đường cát trắng
- 50g bột nếp rang - 1 muỗng xúp dầu ăn tráng bàn

CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Mè: rang vàng.

Đậu phộng: lựa đều hột, phơi sơ một nắng, rang chín.

Bột nếp: trải lên bàn cán làm bột áo.

2. Sên kẹo

- Đường và nước cho vào chảo đun sôi. Cho mạch nha vào quậy đều, đun cho đến khi đường tới thì nhắc khỏi bếp.

- Cách thử đường tới: Nhỏ 1 giọt đường vào chén nước lạnh. Dùng tay bóp giọt đường thấy cứng, giòn là được.

3. Tạo hình

Cho đậu phộng đã rang sơ lại cho nóng vào chảo đường vừa nhắc khỏi bếp, trộn đều. Trộn đều vani vào chảo kẹo. Múc kẹo đậu phộng lên trên bàn đã lót bột nếp. Dùng cán đã thoa dầu, cán kẹo mỏng dày 0,5cm. Dùng thước cây vun khối kẹo thành hình có cạnh vuông. Dùng dao thật sắc kẻ những đường dài và cắt từng miếng như miếng đường thẻ. Cho kẹo vào hộp có chứa 1 miếng vôi sống gói trong giấy ở đáy hộp.

* *Yêu cầu thành phẩm:* Kẹo phải trong, giòn và khô ráo. Màu của đường trắng trong. Đậu phộng chín, giòn mà không vàng.

* Kẹo Đậu Phộng Cán

Thời gian: 3 giờ - Lượng kẹo: 2,1kg

NGUYÊN LIỆU:

- 2kg đậu phộng
- 600g đường cát
- 300g mạch nha

CÁCH THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

Đậu phộng: rang vàng, để nguội rồi bóc vỏ sạch.

2. Sên kẹo

Giống kẹo đậu phộng miếng.

3. Tạo hình

Đổ chảy kẹo ra mặt thớt. Dùng búa đập kẹo ra thật nhanh tay cho đậu phộng và đường vụn nát. Dùng tay lăn khối kẹo thành khối tròn, dài. Dùng dao thật sắc cắt kẹo thành từng miếng vuông cạnh 3cm hoặc 4cm. Làm nhanh tay kẻo kẹo bị vỡ. Để kẹo thật nguội rồi xếp kẹo vào keo khô từng lớp một, nếu không kẹo bị vỡ.

* *Yêu cầu thành phẩm:* Kẹo giòn, mềm, xốp, đậu phộng phải chín, có màu vàng thật nhạt.



* Kẹo Pháo

Thời gian thực hiện: 6 giờ

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg đậu xanh tốt
- 1kg đường cát trắng
- 2 ống va-ni
- Giấy kiếng đủ màu

CÁCH THỰC HIỆN

1. Đậu xanh ngâm nước một đêm, đãi sạch vỏ, nấu chín nhừ, cho chút muối tán nhuyễn.

2. Cho đường vào đậu, để 10 phút cho đường tan, đậu hơi lỏng ra, cho đậu vào máy xay trái cây xay thật nhuyễn như bột.

3. Bắc chảo lên bếp sên cho đậu đặc lại. Khi sên phải để nhỏ lửa. Đậu đặc, nhấc xuống cho va-ni vào trộn đều.

4. Múc đậu ra mâm, banh ra để thật nguội.

5. Ngắt từng viên bằng ngón tay cái, vo tròn đem phơi.

6. Giấy kiếng màu cắt hình chữ nhật ngang 6cm, dài 7cm, cắt tua hai đầu, cắt tua vào sâu trong giấy mỗi đầu độ 1,5cm.

7. Cho viên kẹo vào giữa miếng giấy, vặn 2 đầu, viên kẹo xòe ra nhờ các tua trông rất đẹp.

* Mè Xửng

Thời gian hoàn tất: 4 giờ - Lượng kẹo hoàn tất: 700g

NGUYÊN LIỆU:

- 1 chén đường cát
- 1 gói va-ni
- Nước cốt 1/2 trái chanh
- 1/2 chén mè rang vàng
- 2/3 chén nước lạnh
- 2 muỗng xúp bột năn
- 2 muỗng xúp dầu
- 2/3 chén đậu phộng rang chín, bóc vỏ

CÁCH THỰC HIỆN

1. Cho 1 muỗng xúp dầu vào soong, bắc lên bếp, tráng đều dầu, khi soong ráo dầu, cho 1/3 chén nước vào, kế cho đường, khuấy đều tay, đường gần tới, cho nước cốt 1/2 trái chanh vào.

2. Khuôn thoa dầu cho đều, rắc 1/2 mè đã rang sẵn vào (còn 1/2 cho lên mặt).

3. Nước còn lại (1/3 chén) nhồi với bột năng, đường tới độ 10 phút, cho bột năn đã nhồi nước vào từ từ, khuấy đều tay.

4. Bột chín trong và cứng tay, cho va-ni và đậu phộng đã rang chín vào, nhấc xuống.

5. Kẹo tới, cho kẹo này vào khuôn đã rắc đều mè. 1/2 mè còn lại cho đều lên mặt kẹo, cán đều, xắt kẹo ra từng miếng tùy thích.

IV. Các món tồn trữ bằng hiện tượng lên men

Người ta tạo điều kiện để những vi sinh vật có lợi phát triển gây ra những biến đổi hóa học trong thực phẩm, tạo ra một chất có tác dụng kiềm hãm hay tiêu diệt vi sinh vật có hại.

Ví dụ: Lên men rượu, lên men dưa chua.

Các chất có tính sát trùng được tạo thành trong quá trình lên men sẽ làm thực phẩm có tính chất và hương vị khác với nguyên liệu ban đầu.

Do quá trình lên men, những hợp chất được phân cắt thành những sản phẩm giản dị. Ngoài ra, sự lên men cũng tổng hợp được vài loại sinh tố (vitamin) như sinh tố B2, B12.

* Nem Thịt Heo

Thời gian thực hiện: 4 ngày

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt nạc đùi heo (đỏ tươi, đàn hồi cao)
- 100g hoa da khô
- 1/4 muỗng cà phê muối diêm
- 50g đường, 10g tiêu hạt
- 50g mỡ gáy luộc, xắt sợi (nếu thích)
- 1 ít vôi ăn trầu (1 ít bằng đầu ngón tay)
- Lá chuối, lá vông, dây lạt
- 1 củ tỏi nướng
- 50g muối bọt
- 50g thính
- 50g dầu ăn

CÁCH THỰC HIỆN

Thịt lau khô, xắt lát mỏng, ướp muối diêm, muối bọt, đường, bột ngọt, ít vôi trộn đều. Bó thịt lại dùng vật nặng dằn cho ráo nước. Cho thịt vào cối đá giã thật mạnh, mịn màng với tỏi nướng, khi quết thấm đầu chày vào dầu đã phi tỏi cho dễ quết. Nêm lại cho vừa ăn, (nướng thử). Trộn mỡ, hoa da vào, thính, hạt tiêu vo viên tròn. Gói thịt với lá vông - lá chuối buộc chặt bằng dây lạt. Để nem gần bếp cho lên men nhanh 3 - 4 ngày nem chua ngon. Nem ăn với thịt nguội, dưa chua...

* Yêu cầu kỹ thuật

Nem đỏ - dai - thơm và vị chua nhẹ vừa ăn.



* Nem Thịt Bò

Thời gian thực hiện: 4 ngày

NGUYÊN LIỆU:

- 100g hoa da
- 50g dầu ăn phi tỏi thơm
- 50g muối bọt
- 1 ít vôi, 1 củ tỏi nướng
- 1kg thịt đùi bò (đỏ tươi, săn chắc)
- 1 củ gừng nhỏ, 10g tiêu hạt
- 50g thính, một ít nước dừa tươi
- Lá chuối, lá vông, dây lạt

CÁCH THỰC HIỆN

Rửa thịt với nước dừa, xắt miếng, ướp muối, đường, bột ngọt, vôi, nước gừng giã + rượu cho vừa ăn. Gói thịt lại dằn cho ráo nước, quết thịt nhanh tay, thật mịn khi quết thấm chày với dầu đã phi sẵn cho dễ quết. Trộn da, tiêu hạt vào với thính cho đều, vò viên đều nhau. Gói thịt với lá vông, lá chuối, buộc dây cho chặt, để nem gần bếp cho lên men nhanh 3 - 4 ngày nem chua. Nem ăn với thịt nguội, dưa chua.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Nem đỏ, dai nhiều, chua vừa ăn.

* Tré

Thời gian thực hiện: 5 ngày

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg thịt đầu heo luộc chín giòn (hay ram sẵn)
- 1 củ riềng
- 3 củ tỏi
- 2 muỗng xúp muối bọt
- 1 muỗng xúp tiêu sọ, bột ngọt
- 50g mè rang vàng
- 50g thính, lá ổi, lá chuối, dây buộc

CÁCH THỰC HIỆN

- Xắt thịt thật mỏng, xắt sợi (thịt giòn có mỡ sẽ béo), tiêu xay nhuyễn, tỏi bằm nhuyễn trộn đều với thịt, riềng giã nhuyễn trộn với thịt, 1 ít nước mắm ngon, bột ngọt, muối + mè rang trộn đều vừa ăn. Gói thịt trong lá ổi, lá chuối buộc chặt, treo nơi khô ráo 5 ngày là ăn được. Khi ăn, trộn tré với đồ chua, cuốn bánh tráng.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Tré thơm ngon, vị chua nhẹ, vừa ăn, không nhão.

* Giấm Thơm

Thời gian thực hiện: 10 ngày

NGUYÊN LIỆU:

- Thơm vụn xay vắt nước 1 lít (thơm không úng)
- 5ml rượu đế - 1 ít cái giấm (men giấm)

CÁCH THỰC HIỆN

Xay vắt lấy nước cốt thơm sau khi đã rửa sạch, để ráo. Đun nước thơm sôi 5 phút để khử trùng, để nguội. Pha rượu vào nước thơm cho đều, cho cái giấm (men giấm) vào, đậy miệng lọ bằng khăn thưa (vì men giấm sống hiếu khí). Để lọ nơi mát trong 8 ngày có mùi giấm. Khi giấm chua, chiết lọc ra chai nút kín lại (nếu cẩn thận người ta đun nước giấm để diệt men giấm rồi bảo quản ở nhiệt độ thường). Cái giấm + 1 ít giấm gốc còn lại pha với dung dịch nước thơm mới ta sẽ cho lên men tiếp tục để có giấm khác.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Giấm thơm chua, ngọt, thơm.

* Giấm Làm Bằng Nước Dừa

NGUYÊN LIỆU:

- 1 trái dừa tươi - 1 chén rượu trắng - 20 chén nước lạnh

CÁCH THỰC HIỆN

Lường nước + rượu đổ vô keo, chặt dừa tươi lấy nước đổ vô tiếp. Đậy keo lại thật kín, để chỗ mát, 2 tháng sau, giấm sẽ chua và dùng được. Khi mở nắp keo ra thấy một màu trắng dày và đục đó là con giấm. Múc hết nước giấm vô chai để dùng. Rồi lại đổ rượu và nước dừa vào nữa. Mỗi lần thấy giấm chua độ một tháng lại phải chiết giấm ra và tiếp tục nuôi giấm như trên.

* Giấm Gạo

NGUYÊN LIỆU:

- 1 lít thóc nếp xay cho hết trấu
- 7 lít nước dừa - 1 lít rượu trắng

CÁCH THỰC HIỆN

Thóc nếp xay cho hết trấu. Cho thóc vào nồi đun cho thóc nở ra. Thóc nở bum búp vừa trông thấy hạt gạo đổ ra ngay. Cho thóc vào một cái vại đồng cho nước dừa + rượu vào. Để trong 1 tháng và phải đậy kín nắp lại. Khi ăn cũng phải nấu lên cho sôi rồi hãy dùng. Có thể thay lượng nước dừa tươi bằng lượng nước lã + 1/2 muỗng đường cát trắng.

* Giấm Trắng (làm bằng chuối sứ)

NGUYÊN LIỆU:

- 10 trái chuối sứ chín, lột vỏ, tước chỉ
- 1 chén rượu trắng - 5 chén nước mưa

CÁCH THỰC HIỆN

Chuối để vô thố, rưới rượu trắng vô trước, lường nước vô sau cho ngập chuối. Đậy nắp, dán giấy chung quanh cho thật kín, để 10 ngày giở ra, lường rượu và nước cũng như trước rồi đậy lại để thêm 10 ngày nữa. Đến lần thứ 3 vớt chuối ra, lấy nước đó lọc vải cho kỹ.

Gài giấm vô keo, cũng 1 chén rượu 5 chén nước và 1 muỗng đường cát trắng trộn đều, đậy kín lại để yên một chỗ độ 1 tháng sẽ thấy đóng con giấm mới hơi chua chua, chưa được chua lắm và chưa trắng, vớt con giấm mới đông ra.

Lường 1 chén rượu, 1 muỗng đường trộn đều, lấy vải lọc rồi sẽ thả giấm vô đậy kín để yên một chỗ cho đóng con.

Đến khi giấm chua thanh và trắng trong như nước mưa, rồi vớt con giấm vàng đóng trước bỏ ra, chừng đúng kỳ chiết giấm ra chan thêm rượu và đường + nước.

Muốn con giấm đóng dầy, để yên 3 tháng, chừng nào đóng dày lắm và chua gắt hãy chiết giấm ra chai. Bao giờ cũng giữ cái váng trắng lại để nuôi giấm tiếp. Có thể gây giấm một lần và dùng mãi mãi.

* Tương Hột

Thời gian thực hiện: 1 tháng rưỡi

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg đậu nành tốt, hạt không sâu
- 400g đường vàng
- 200g bột mì
- 15g mốc giống
- 3 lít nước muối nồng độ 25% (1 lít nước 250g muối)

CÁCH THỰC HIỆN

1. Ngâm đậu một đêm với nhiều nước cho nở.

2. Vo sạch, đem hấp hoặc nấu đậu 2 giờ đến khi đậu chín mềm, không nhũn nát.

3. Rang bột mì, rang thơm vàng đều, không khét, để nguội.

4. Mốc giống cà nhuyễn trộn với bột cho đều và trộn tất cả vào đậu nành cho áo đều bột.

5. Trải đậu ra nia 1 lớp dày 1cm - 2cm.

6. Trải lên mặt đậu 1 lớp khăn thưa và đậy lại bằng 1 cái nia khác để ở góc phòng cho lên mốc, thời gian lên mốc 60 - 70 giờ ở nhiệt độ 30 - 32°C (nếu không có mốc giống thì ủ lá nhãn ở trên mặt và ở dưới đáy của đậu đã trộn bột mì).

7. Ủ đậu 1 ngày, phải trở đậu cho mốc mọc đều hạt đậu.

8. Vô nước muối sau khi đậu đã đem sấy, để diệt mốc, nước muối phải ngập đậu, đậy kín, phơi nắng cho màu đỏ tương.

9. Sau 3 tuần hay một tháng ta thêm đường thắng kỹ vào để tương dịu đi và tiếp tục phơi nắng.

10. Tương được vài tuần sau khi thêm đường là ăn được thời gian 1 - 2 tháng.

** Yêu cầu kỹ thuật:* Tương đỏ đẹp, mặn ngọt vừa ăn, hạt tương mềm nhưng không nát.



* Chao

Thời gian: 25 ngày

NGUYÊN LIỆU:

- 100g đậu hũ - 20% muối - Rượu 15° (200cc)
- 2 % mốc chao (hoặc 1/4 viên cơm rượu) - 2% ớt khô

CÁCH THỰC HIỆN

Đậu hũ luộc trong nước muối nhẹ 5 phút ở nhiệt độ 100°C. Vớt để ráo cắt từng miếng vuông nhỏ. Men cà nhuyễn, trộn men vào đậu. Để đậu vào một nồi đã khử trùng kỹ (khô ráo) phía dưới đậu có một khăn thưa để hút ẩm. Đậu để cách nhau một khoảng nhỏ để lên men đều 5 mặt. Đậy nắp kín để nơi mát ủ một ngày đến 2 ngày. Nếu thấy đậu vàng đều và thơm mùi chao thì lấy ra cân 100g đậu thì 20g muối. Lăn muối đều miếng chao xếp vào lọ đã khử trùng bằng (alcool) cồn 90°, xếp đậu 2/3 lọ ủ kín một ngày. Chế rượu đầy lọ chao cho ớt xay vào đậy kín đem phơi nắng hoặc để nơi thoáng mát 20 ngày là ăn được.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Chao thơm, mềm và béo, vừa ăn.

* Dưa Cải

Thời gian: 1 tuần

NGUYÊN LIỆU:

- 1kg cải bẹ xanh còn tươi, không sâu úng - 300g muối
- 100g đường - 1/4 muỗng cà phê phèn chua - 5g cam thảo

CÁCH THỰC HIỆN

Cải rửa sạch, phơi nắng cho héo đều. Chần sơ trong nước sôi 100°C trong 1 phút, để ráo. Cắt miếng hoặc để nguyên xếp vào 2/3 keo gài chặt lại. Nấu dung dịch nước muối, đường, phèn chua, nước cam thảo để nguội, lọc sạch chế vào đầy keo nén chặt. Đậy nắp kín. Trong một tuần lễ dưa sẽ chua, vàng, thơm ngon.

* Dưa Cà Pháo

Thực hiện các bước như dưa cải nhưng không chần vì chần sẽ làm cà hóa nâu. Muối 5%. Đường 1%. Có thể thêm tỏi xắt lát, hành lá (củ trắng) vào thì dưa cải, dưa cà thơm ngon hơn.

* *Yêu cầu kỹ thuật:* Dưa giòn, vừa ăn.



Phần D

PHA CHẾ NƯỚC UỐNG TỪ RAU CỦ ĐẬU HẠT - QUẢ

1. Nước Lá

1. Trà
   - Nghệ thuật pha trà của các nước
   - Cách uống trà
   - Cách ướp trà
     * Nước chè xanh
     * Nước chè tươi
2. Rau má
3. Xương xâm
4. Xương xáo (thạch đen)
5. Bông cỏ
6. Xu xoa hột lựu

2. Nước Quả

1. Nước mãng cầu xiêm
2. Nước vú sữa
3. Nước nhãn
4. Nước cam tươi
5. Nước chanh tươi
6. Nước chanh muối
7. Nước mơ muối
8. Nước dừa tươi
9. Nước dứa
10. Nước xoài
11. Nước đu đủ nghiền
12. Nước trái vải, trái nhãn
13. Nước trái sấu chín
14. Chôm chôm nước đường
15. Nước dâu tây
    * Trái sơ ri giải khát và nhuận trường
    * Quả lựu



3. Pha chế nước giải khát từ đậu hạt

1. Cà phê
    * Nghệ thuật pha cà phê
    * Tìm hiểu về cà phê - cacao - sô cô la
    * Các hình thức pha chế cà phê - sữa - cacao
2. Sữa đậu nành
3. Nước bột đậu nành
4. Nước bột sắn dây
    * Cách "ướp lạnh" nước giải khát - Vò nước mát

4. Pha chế các loại xirô giải khát

1. Xirô cam chanh
2. Xirô dâu
3. Xirô mơ
4. Xirô nhân tạo

5. Pha chế các loại rượu

1. Rượu thơm
2. Rượu cam
3. Rượu mít
4. Rượu cocktail
    * Cách làm mùi pha rượu
5. Rượu trái cây tổng hợp (chuối - cam - chanh)
6. Rượu chuối
7. Rượu nho
8. Rượu sơri
9. Cơm rượu
10. Rượu nếp than
11. Rượu nếp trắng
12. Rượu mùi cà phê
13. Rượu dâu Đà Lạt
14. Sữa chua (yaourt)
15. Các loại rượu hỗn hợp pha chế theo kiểu phương Tây
    * Nghệ thuật uống rượu và tiếp rượu



6. Pha chế các loại nước giải khát từ quả và sữa

1. Lemonade cam
2. Lemonade dâu
3. Nước bạc hà
4. Sữa bạc hà
5. Rhum soda
6. Rhum sữa
7. Chanh Rhum
8. Sinh tố cà rốt
9. Sinh tố sữa chua
10. Sinh tố sữa hột gà
11. Sinh tố dứa
12. Sinh tố cam
13. Sinh tố đu đủ
14. Sinh tố sabôchê
15. Sinh tố cà chua
16. Sinh tố mãng cầu
17. Sinh tố bơ
18. Sinh tố dừa
19. Nước sen dừa
20. Cocktail trái cây

7. Pha chế kem lạnh

A. Các món kem trái cây

1. Kem dâu tây
2. Kem nước cốt dừa
3. Kem khóm
4. Kem chuối
5. Kem chanh
6. Kem trái quít
7. Kem dưa gang
8. Kem trái dâu tằm ăn
9. Kem cam
10. Kem dưa hấu
11. Kem quả đào
12. Kem lê
13. Kem mùa thu
14. Kem nho trắng tươi sống
15. Kem trà (chè)
16. Kem rượu champagne
17. Kem rượu táo
18. Kem rượu nho
19. Kem rượu vang trắng
20. Kem táo trong trái táo
21. Kem khóm trong trái khóm
22. Kem quít trong trái quít
23. Kem cà phê
24. Kem hải đảo
25. Kem 3 mùi và chuối
26. Trái cây ướp lạnh với kem
27. Kem trái dâu tằm ăn
28. Kem với trái cây
29. Kem và khóm khoanh
30. Kem nho tươi
31. Kem chuối xay mịn

* Kem (glaces) trứng, sữa và trái cây
* Kem (sorbet) trái cây



B. Kem thức uống

1. Cà phê
2. Sóda dứa
3. Thức uống với cam tươi

C. Các món kem (Glaces) trứng sữa

1. Kem vanille
2. Kem Italy
3. Kem cà phê sữa
4. Kem cà phê
5. Moka
6. Kem sô cô la
7. Sô cô la đông lạnh
8. Kem caramel
9. Kem bột hạnh nhân rang
10. Kem quả mơ
11. Kem hạnh nhân
12. Kem khóm
13. Kem chuối
14. Kem chuối có trứng gà
15. Kem trái sơ ri
16. Kem trái quít
17. Kem hạt dẻ
18. Kem dâu tây
19. Kem dâu rừng
20. Kem xoài
21. Kem dưa gang
22. Kem trái dâu tằm ăn
23. Kem trái sấn - trái trâm - trái cơm nguội
24. Kem hạt dẻ Đà Lạt
25. Kem bưởi
26. Kem quả lê
27. Kem quả đào dây
28. Kem lá bạc hà (loại có tinh dầu)
29. Kem mật ong
30. Kem nho khô
31. Kem rượu cognac
32. Kem rượu mùi



I. Nước lá

1. Trà

NGHỆ THUẬT PHA TRÀ CỦA CÁC NƯỚC

- Trước khi pha trà, hãy chuẩn bị một ấm pha trà và một ấm đun nước riêng. Điều này quan trọng vì nếu dùng một cái ấm trước đó đã đun đủ thứ, thì món trà sẽ mang một mùi vị khác thường.

- Hãy rót một ly nước sôi vào ấm trà để hâm nóng lên, lắc mạnh trong một phút rồi đổ nước này đi, sau đó bỏ vào ấm một lượng trà muốn pha. Hãy rót ngay nước sôi vào ấm trà, nước chỉ vừa đủ ngập lớp trà bên trong, để trà ngấm trong ba phút, sau đó rót thêm nước sôi vào và dùng. Đừng rót thêm nước sôi vào nữa sau lượt nước đầu, vì ngay lần ngấm đầu tiên, trà đã tiết hết hương thơm ra rồi.

*** Pha trà kiểu Nga**

- Người Nga thích uống trà thật đậm đặc - 4 muỗng cà phê trà trong 1/2 lít nước sôi - Hãy giữ cho trà luôn thật nóng (nhưng đừng để sôi) để dùng trong vòng 8 - 10 tiếng đồng hồ: rót vào mỗi tách một ít rồi chế thêm nước sôi vào.

- Người Nga thường pha trà với mật ong hay mứt, thay vì đường.

*** Trà bạc hà**

- Trong một tách trà thật nóng và nhiều đường, nhỏ thêm vài giọt rượu bạc hà, món này dùng để trị chứng đau bao tử nhẹ, rất tốt.

*** Trà bạc hà theo kiểu A rập**

- Để độ 10 muỗng cà phê đường trắng vào ấm cùng 3 muỗng cà phê trà xanh và sáu hay bảy lá bạc hà rồi rót vào đó 3/4 lít nước sôi - Để cho trà ngấm trong vài phút rồi hãy uống.

*** Trà chanh**

- Pha 3/4 lít nước trà đậm đặc mà không lấy trà ra, cho 250g đường trắng vào quậy tan. Khi đường tan, cho thêm vài lát chanh và rượu Rhum vào, bắc lên bếp lửa; khi sắp sôi, đem xuống, rót ra tách.

*** Trà với rượu mùi**

- Pha trà như bình thường, đem lọc rồi để nguội, cứ 1 lít nước trà thì thêm vào 50g đường trắng (có thể thêm bớt tùy ý), một ly (loại ly nhỏ) rượu mùi, một ly rượu cam và một ly rượu Rhum - Dùng nguội nhưng không bỏ đá.

*** Trà đá**

- Pha trà thật thơm nhưng đừng gắt; đem lọc rồi để nguội, cứ mỗi ly lớn thì cho một muỗng cà phê đường và một lá bạc hà cùng với một cục đá.

*** Trà kiểu Ê-cốt**

- Pha một lượng trà khá đặc và bỏ nhiều đường, cho vào bình trà vài lát chanh. Trong những cái cốc bằng thủy tinh chịu lửa, rót độ một hay hai muỗng rượu Whisky, rót trà nấu sôi vào - uống thật nóng. Đây không những là một thứ thức uống mà còn là một loại rượu chống cảm cúm khá tốt.

*** Trà đinh hương**

- Nếu dùng trà cho từ sáu đến tám người, chuẩn bị 3/4 lít nước trà, để cho trà ngấm trong vài phút bằng cách ủ nóng trong một cái giỏ ấm. Thêm vào ấm trà nước cốt một trái cam và 1/2 trái chanh - 1/2 trái chanh còn lại xắt thành từng lát mỏng và cho vào luôn.

- Lấy một trái cam khác rồi đem cắm những cây nấm đinh hương lên trên khắp mặt trái cam - Có bao nhiêu người thì xắt trái cam thành bấy nhiêu khoanh và canh cho mỗi khoanh đều có 2 nấm đinh hương. Cho vào mỗi tách một khoanh cam, rót trà lên rồi bỏ đường vào.

CÁCH UỐNG TRÀ

- Ngày nay uống trà trở thành một thói quen của mọi người, trà là đầu mối của mọi vấn đề trong cuộc sống: trà quán cóc, trà tiệm cà phê, dùng ly, tách, chén, tô... và sau những buổi chiêu đãi của hầu hết các nước trên thế giới.

- Trà pha xong uống ngay mới ngon và phải pha với nước sôi già.

- Nên uống trà vào những lúc tinh thần và chân tay nhàn nhã, lúc thư giãn, lúc tư tưởng lộn xộn cần được tỉnh táo, lúc nghe nhạc để thấy được hết cái hay của bản nhạc, lúc có bạn tâm giao...

- Không nên uống trà vào những lúc đọc thư, xem tivi hay đang nghiên cứu say sưa một việc gì đó, lúc mưa lớn hay tuyết đổ, trong những bữa tiệc đông người, vì lúc ấy trà thành nước giải khát chứ không phải ẩm phẩm. Ngoài ra vào những ngày nóng nực quá hay phòng ốc ẩm thấp, ồn ào,... cũng không nên uống trà.

- Thường uống trà vào cuối bữa tiệc - uống bằng cốc sứ loại vừa có quai - nếu khách uống trà xanh. Người phục vụ nên rót trà để sẵn trên khay và không thêm thứ gì vào để hương vị không mất đi. Ở châu Á thường uống trà xanh ướp hoa lài hay hoa sen, có khi thêm muỗng đường. Với loại trà đen (trà ủ lên men rang khô) thì mỗi cốc đều thêm lát chanh và tí đường kèm theo. Có người thích uống với sữa, do đó nên chú ý tới những thói quen của khách để phục vụ tốt hơn.

CÁCH ƯỚP TRÀ

- Trà ngon là loại trà uống vào không có hậu ở cổ, không đắng và không còn chát.

Để có được trà thơm, ngon, cần phải có bí quyết pha chế thích hợp.

* Sau đây là cách chế biến trà từ loại trà khô ướp bông lài

- 1kg trà khô, phun nước đều (nhưng không được ướt quá), trộn đều. Sau đó ướp bông lài. Lài là loại hoa nở về đêm nên người ta ướp trà vào buổi chiều để tối bông nở, trà dễ hút lấy mùi bông. Sáng hôm sau đem sấy. Khoảng thời gian hái bông lài tốt nhất là từ lúc 2g đến 4g chiều. Bạn chỉ nên hái những bông còn phong nhụy.

- Khi ướp, cần có một cái thùng vuông, nia. Trải một lớp trà dày chừng 3cm thì trải lên một lớp vải mùng; sau đó trải lớp bông dày chừng 2cm. Cứ làm như thế chừng năm sáu lớp. Đậy kín hơi, sáng hôm sau lựa bông bỏ ra, trà đem sấy khô.

* **Sấy trà**

Trước hết, để trà lên một cái sàng lỗ nhỏ trên lồng sấy (cái bồ đan bằng tre).

Trước khi sấy phải đốt thanh củi cho cháy hết những cục than sống, chỉ còn những hòn lửa đỏ. Chờ khi than không còn bốc khói, lấy tro phủ lên rồi cho vào lồng sấy.

Giữ làm sao để khi sấy các cánh trà nhỏ không lọt qua sàng. Trà bụi rớt xuống, lửa cháy khét, hơi khét hút vào sàng trà làm mất hết hương vị. Cho nên trước khi đưa sàng trà vào sấy, nên sàng sấy cho hết những vụn trà. Khi sấy cần đảo đều, bạn cũng nên đem ra ngoài lò sấy.

Nhiệt độ lò sấy hết sức quan trọng. Ban đầu cần phải để già lửa, chừng 120°C.

Sấy đến khi thấy trà khô, bớt lửa dần. Lửa riu riu để nhiệt độ xuống chừng 60° - 70°C. Đó là lúc cọng trà trở nên giòn và đen láng.

Mỗi kg trà phải mất từ một tiếng rưỡi đến hai tiếng đồng hồ để sấy.

Trà phải sấy thật khô mới thơm ngon, được nước và có hậu ngọt, để lâu không bị mốc. 1kg bông có thể ướp được từ 6kg trà trở lên.

Trà ướp xong, nên để trong thùng kín, nhằm tránh trà mất hơi. Trà càng được bảo quản kỹ càng để dành được lâu dài (từ 3 đến 6 tháng) và trà mới thơm ngon hơn.

* Nước Chè Xanh

- Chọn loại chè lá nhỏ, dày và xanh.

- Rửa sạch ấm hoặc vò sành, bỏ lá chè xanh vào. Lấy ly nước sôi đổ vào vò chè rồi đậy nắp kín, ủ kín chung quanh vò để giữ nóng, hãm cho nước chè trong xanh và ngọt.

- Cứ 100g lá chè xanh pha với 4 lít nước (tốt nhất là nước mưa).

- Khi chè đã ngấm hãy uống.

- Khi uống nước chè nóng, ngon hơn.

- Cứ để nguyên bã chè trong vò, không nên vứt bã bỏ đi vì chất Tanin ở chè xanh chỉ tiết dần ra nước chứ không tiết ngay một lúc.

- Khi đã uống hết nước chè, lấy bã ra, đem vò, ấm rửa sạch. Lấy vải màn đậy trên miệng vò, không đậy nắp kín để pha chè lần sau không phảng phất mùi thiu, ủng.

- Nếu dùng nước máy thì nên đánh phèn để lắng lấy nước trong đem đun. Khi nước sôi mở vung để chừng 15 - 20 phút cho bay hơi thuốc sát trùng trong nước máy. Sau đó đậy vung, đun sôi kỹ lấy nước pha chè rồi ủ như đã nêu trên.

- Sau khi ủ 15 phút, cho thêm vào vò một bát nước đun sôi để nguội, hãm cho chè khỏi đỏ.

- Dùng vò, ấm đất pha chè vừa giữ được độ nóng lâu, vừa giữ được hương vị của chè xanh hơn là dùng nồi, soong kim loại.

* Nước Chè Tươi

1. NGUYÊN LIỆU:

- 100g lá chè tươi - 1,5 lít nước sôi

2. THỰC HIỆN

- Lá chè tươi chọn lá tươi xanh rửa sạch để ráo nước, vò sơ qua cho hơi dập lá để lá chè dễ ngấm nước.
- Cho lá chè vào ấm, chế nước sôi vào xăm xấp cho lá chè tái đi, chắt bỏ nước đầu này, chế tiếp nước sôi vào, đậy kín nắp và ủ trong giỏ bình trà độ 30 phút là dùng được.
- Có thể dùng dưới nhiều hình thức: uống nóng, uống lạnh, uống có pha đường, uống chè đá...
- Để giữ cho nước chè có màu vàng nhạt hơi xanh, nên pha thêm một tách nước chín vào khoảng giữa thời gian ủ chè.

2. Nước Rau Má

1. NGUYÊN LIỆU:

- 100g rau má tươi - 50g đường
- 1/2 lít nước lọc hoặc nước chín

2. THỰC HIỆN

- Rau má lặt rửa sạch để ráo nước, cho vào cối giã nát hoặc xay.
- Cho 1/2 lượng nước lọc vào quậy đều, lọc lấy nước.
- Cho tiếp 1/2 lượng nước lọc còn lại vào bã rau quậy đều, lọc tiếp.
- Nước rau má có thể uống lạnh với đường hoặc uống không. Đây là loại nước mát và bổ dưỡng.

3. Xương Xâm

1. NGUYÊN LIỆU:

- 200g lá xương xâm
- 1 muỗng cà phê thạch cao phi (hoặc mực nang)
- 2 lít nước lọc hoặc nước chín

2. THỰC HIỆN

- Thạch cao (hoặc mực nang) quậy trong 100cc nước, gạn lấy nước trong.
- Lá xương xâm phơi héo, rửa sạch, cho vào 1 lít nước, vò nát nhừ, cho vào vải mùng túm lại, vắt nước, lọc qua rây.

- Cho tiếp 1/4 lít nước lọc vào xác lá xương xâm vò tiếp, vắt nước qua rây.

- Tiếp tục vò xác lá xương xâm lần thứ 3 với 1/4 lít nước, vắt qua rây.

- Lần sau cùng (lần 4) cũng làm tương tự những lần trước.

- Qua 4 lần vò lấy nước và lọc qua rây, ta được một dung dịch nước lá xương xâm sền sệt.

- Cho nước thạch cao phi vào nước lá xương xâm đã được lược sạch, quậy đều nhanh tay, để khoảng 1/2 giờ sau nước lá xương xâm sẽ đông lại thành khối.

* Nếu muốn xương xâm có màu xanh lá tươi đẹp, cho thêm vài giọt màu xanh thực phẩm.

- Dùng dao xắt vuông hạt lựu, cho vào ly - dùng lạnh với đường và nước đá vụn.

4. Xương Xáo (thạch đen)

1. NGUYÊN LIỆU

- Xương xáo đã làm sẵn
- Nước đường 30% (300g đường hòa với 1lít nước đun sôi để nguội)
- Dầu chuối - Nước đá vụn

2. THỰC HIỆN

- Xương xáo thái hạt lựu cho vào 1/3 ly, rót nước đường vào cùng với vài giọt dầu chuối.

- Uống lạnh với nước đá vụn.

5. Bông Cỏ

1. NGUYÊN LIỆU:

- 100g bông cỏ
- 18 chén nước lã
- 1 trái chuối sứ chín muồi
- 1 muỗng cà phê thạch cao phi
- 1 chai dầu chuối nhỏ

2. THỰC HIỆN

a. Chuẩn bị

- Cho 2 chén nước lã + 1 trái chuối sứ đã lột vỏ + thạch cao vào chung một túi vải, bóp ra cho nhuyễn chuối, lọc kỹ.

- 16 chén nước lã còn lại cho vào thau.

- Bông cỏ cho vào túi vải, nhúng vào thau nước lã bóp cho đến khi hết nhớt thì thôi.

b. Chế biến

Cho hỗn hợp chuối sứ + nước bông cỏ vào chung để độ 1/2 giờ, bông cỏ này sẽ đông lại. Bông cỏ này dùng chung với nước đường, dầu chuối, hạt lựu đã được làm sẵn.

THỨC UỐNG

COCKTAIL

SÂM BỔ LƯỢNG

THỨC UỐNG



SÂM BANH



SEN DỪA

6. Xu Xoa Hột Lựu

1. NGUYÊN LIỆU:

- 25g rau câu - 300g đường cát trắng
- 200g dừa khô nạo - 200g bột năng - 1 ống va-ni
- 1/3 gói bột màu đỏ hạt lựu hòa tan trong 1/2 muỗng xúp nước lã

2. THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

** Hột lựu:*

- Bột năng chế nước lã vào quậy sền sệt, vừa múc là được (lượng nước đừng nên chế nhiều quá).

- Dùng rây lót vải mỏng, chế một lớp bột năng vào rây độ 5 ly, đợi nước nhiễu xuống hết, bột năng sẽ ráo mặt.

- Dùng cọ phết màu đỏ lên mặt lớp bột năng.

- Đem bột ra, dùng dao xắt hột lựu nhỏ.

- Nấu nước sôi, cho bột năng đã xắt hột lựu vào luộc chín, trút bột ra rổ, dội lại nước lã, để ráo.

- Đường cát nấu tan với 1,5 chén nước lã, nhắc xuống cho va-ni vào để nguội. Cho nước đường này vào tủ lạnh.

- Dừa khô vắt lấy 2/3 chén nước cốt để sống.

** Xu xoa trong:*

- Rau câu ngâm nước độ 15 phút cho nở, vớt ra để ráo.

- Lường cứ 1 chén vun rau câu thì 2 chén nước lã.

- Cho hỗn hợp nước + rau câu vào soong, bắc lên bếp nấu cho tan rau câu, hớt bọt, nhắc xuống.

- Cho rau câu vào khuôn, để đặc vào tủ lạnh.

2. Cách dùng

- Rau câu lạnh đem xắt sợi.

- Cho rau câu + hột lựu vào chén, chế nước đường và nước cốt dừa, cho thêm nước đá vụn nếu thích.



II. Nước quả

1. Nước Mãng Cầu Xiêm

+ 1 lít thành phẩm cần:
  - 1/2 quả mãng cầu xiêm cỡ vừa
  - 0,25kg đường
  - Nước lọc đủ pha lít thành phẩm

+ Mãng cầu xiêm gọt vỏ, bỏ hột, xay nhỏ lọc lấy nước.

- Hòa nước mãng cầu + đường và nước lọc, khuấy đều uống lạnh.

2. Nước Vú Sữa

+ 1 lít thành phẩm cần:
  - 5 quả vú sữa chín
  - 200g đường - nước lọc đủ pha

+ Rửa sạch quả vú sữa, để ráo nước

- Dùng tay bóp nhẹ cho tới khi quả vú sữa mềm nhũn. Cắt đôi quả theo chiều ngang rồi vắt lấy nước. Hòa nước vú sữa với đường và nước lọc, khuấy đều.

- Múc nước vú sữa vào 8/10 cốc, uống lạnh.

3. Nước Nhãn

+ 1 lít thành phẩm cần:
  - 200g nhãn tươi - 200g đường - 1/4 thìa cà phê acid citric - nước lọc đủ pha

+ Nhãn bóc vỏ, bỏ hạt, lấy cùi (cơm nhãn)

- Cùi nhãn và đường trộn đều, cho vào dụng cụ có nắp đậy kín (lọ thủy tinh).

- Sau 5 ngày dịch quả tiết ra là dùng được.

- Cho cùi nhãn và dịch quả vào cốc, rót nước lọc vào 8/10 cốc, khuấy đều, uống lạnh.

(Long nhãn nhục là vị thuốc để bồi bổ sức khỏe, chữa các bệnh hay quên, hay hoảng hốt, thần kinh suy nhược, khó ngủ).

4. Nước Cam Tươi

1. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg cam tươi
- 1/2 lít nước lọc hoặc nước chín
- 200g đường cát
- Nước đá cục

2. THỰC HIỆN

- Cam: rửa sạch quả, cắt ngang làm đôi, vắt lấy nước, bỏ hạt.

- Cho thêm đường vào nước cam + nước chín, độ ngọt và độ loãng tùy ý thích, quậy đều.

- Cho nước cam vào ly nước đá cục hoặc ướp lạnh trước khi dùng.

5. Nước Chanh Tươi

+ Quả chanh tươi rửa sạch, cắt ngang hoặc cắt vát, vắt lấy nước.

- Cách pha như pha nước cam

6. Nước Chanh Muối

1. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg chanh tươi
- 1 lít nước lọc hoặc nước chín
- 1/2kg muối
- 250g đường cát
- Nước phèn chua (1 lít nước + 1 muỗng cà phê phèn chua)

2. THỰC HIỆN

a. Muối chanh

- Chọn quả chanh tươi, mỏng vỏ, mọng nước, rửa sạch để ráo. Chà chanh với muối bọt cho ra bớt tinh dầu ở lớp vỏ.

- Dùng kim xâm mỗi quả độ 7 - 8 mũi kim.

- Xả sạch muối.

- Ngâm chanh trong nước phèn chua, phơi nắng trở đều trong 2 ngày cho chanh trắng.

- Xả sạch để ráo nước.

- Sắp chanh vào lọ thủy tinh thật sạch.

- Đun sôi nước muối 20 - 25% (250g muối/1 lít nước).

- Lọc sạch để nguội cho vào lọ chanh, đậy nắp kín phơi nắng. Sau 1 tháng là dùng được.

* Có thể muối chanh cách đơn giản hơn, không cần tẩy trắng quả chanh.

- Sau khi loại tinh dầu ở lớp vỏ chanh (loại bằng hình thức chà xát với muối hoặc lăn đều trên chảo hơi nóng) xếp chanh vào lọ = 1 lớp chanh + 1 lớp muối, trên cùng là 1 lớp muối phủ kín. Cài chặt, đậy kín. Sau 1 tháng là dùng được.

b. Pha chế nước uống

- Cho 1 muỗng nước chanh muối và 1 miếng chanh muối vào ly, quậy đều với đường + nước lọc cho vừa độ ngọt, mặn, chua và thơm mùi chanh muối.

- Uống lạnh với nước đá vụn.

* ***Nước tắc muối:*** cách làm tương tự như chanh muối.

7. Nước Mơ Muối

1. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg quả mơ tươi - 150g muối - 250g đường cát
- Nước phèn chua (1 lít nước + 1 muỗng cà phê phèn chua)
- 1 lít nước lọc hoặc nước chín - Nước đá vụn

2. THỰC HIỆN

a. Muối mơ: Chọn quả mơ chín vàng, rửa sạch, xả lại bằng nước phèn chua, để ráo, cho vào lọ thủy tinh thật sạch, ướp muối (một lớp mơ + một lớp muối... trên cùng là một lớp muối phủ kín), cài chặt, đậy nắp thật kín. Sau một tháng dùng được.

b. Pha chế nước uống: Cho 1 muỗng nước mơ + 2 - 3 quả mơ vào ly, dầm nát, trộn đường + nước lọc vào quậy đều, vị ngọt, chua, mặn vừa miệng.

- Uống cùng với nước đá vụn.

8. Nước Dừa Tươi

1. NGUYÊN LIỆU:

- 1 quả dừa - 1 muỗng cà phê đường cát
- 1 tí muối - Nước đá vụn

2. THỰC HIỆN

- Chọn dừa không non quá, vỏ quả xanh sậm.
- Chặt vát ở phần cuối quả, bỏ vỏ cứng đủ để dốc nước ra ly.
- Cho thêm ít đường + tí muối để tạo độ ngọt đậm đà.
- Bổ dọc quả dừa, dùng muỗng nạo cơm dừa cho vào ly nước dừa.

+ Nếu dừa ngọt nước, không cần thêm đường, chỉ thêm tí muối cho đậm đà.
+ Nước dừa tươi ướp lạnh hoặc thêm đá cục vào.

9. Nước Dứa

1. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg dứa chín - 300g đường
- 2 lít nước lọc hoặc nước chín
- Nước đá vụn

2. THỰC HIỆN

- Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, rửa sạch bằng nước lọc, để ráo, xắt nhỏ hoặc dùng nỉa xàm nát, bỏ cùi.

- Ép lấy nước cốt dứa, bỏ sơ.

- Cho nước cốt dứa vào ly pha thêm đường + nước lọc. Uống lạnh cùng với đá vụn.

+ Nếu muốn để dùng lâu, cần phải lưu ý diệt trùng ở các khâu.

- Quả dứa đã gọt vỏ, ngâm nước muối 10% độ 5 phút, sả lại nước lọc để ráo.

- Nước dừa ép hòa tan cùng với nước đường + acid citric (2g).

- Chai đựng phải được thanh trùng.

* Các loại nước ép đều có cách làm giống nhau.

10. Nước Xoài

1. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg xoài chín - 700g đường - 5 quả chanh
- Nước lọc hoặc nước nấu chín - Nước đá vụn

2. THỰC HIỆN

- Xoài chín gọt vỏ, bỏ hột, phần thịt xoài thái hạt lựu, rửa qua bằng nước lọc.

- Ướp xoài với đường độ 2 giờ cho ngấm.

- Chanh vắt lấy nước cốt, quậy tan với đường + nước lọc hoặc nước chín thành hỗn hợp nước chanh đường vừa miệng, cho xoài ướp đường vào, trộn đều. Ướp lạnh hoặc uống với nước đá vụn.

11. Nước Đu Đủ nghiền

1. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg đu đủ chín
- 200g đường cát
- 1 lít nước lọc hoặc nước chín
- Nước đá vụn

2. THỰC HIỆN

- Đu đủ chín gọt vỏ, rửa lại bằng nước lọc, để ráo, bổ dọc làm 4, bỏ hạt dùng máy xay sinh tố xay nát hoặc nghiền nát.

- Hòa tan nước đường, cho đu đủ nghiền vào, ướp lạnh hoặc uống lạnh với nước đá.

* Những loại quả chín mềm và không sơ như xoài, cà chua, sabôchê... có cách làm tương tự.

- Mãng cầu xiêm cũng có thể sử dụng máy xay hoặc dầm chung với đường (không nghiền nát được nếu không có máy xay).

12. Nước Trái Vải - Trái Nhãn

1. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg trái vải chín - 1/2kg đường cát - 5 quả chanh
- Nước lọc hoặc nước chín - Nước đá vụn.

2. THỰC HIỆN

- Trái vải bóc vỏ, tách bỏ hột, rửa qua bằng nước lọc, để ráo nước, ướp đường độ 5 giờ.

- Quậy nước cốt trái chanh + nước lọc + đường thành hỗn hợp nước chanh vừa miệng, cho trái vải đã ướp đường vào, quậy đều, ướp lạnh hoặc uống với nước đá vụn.

** Nước trái nhãn cũng có cách làm tương tự.*

13. Nước Trái Sấu Chín

1. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg trái sấu chín - 300g đường cát
- 10g gừng - 1/2 lít nước lọc - Nước đá vụn

2. THỰC HIỆN

- Trái sấu chín gọt vỏ, bỏ hột, rửa qua nước lọc, ướp đường + gừng giã nhỏ độ 3 giờ.

- Quậy hỗn hợp nước cốt trái chanh + nước lọc + đường cho vừa miệng uống.

- Trộn trái sấu đã ướp đường vào nước chanh, ướp lạnh hoặc uống với nước đá vụn.

** Nếu sử dụng trái sấu còn xanh: gọt vỏ, rửa sạch, đập dập, trụng nước sôi.*

- Quậy hỗn hợp đường + nước, đun sôi, để nguội, cho sấu + gừng giã nhỏ vào ngâm độ 3 giờ là dùng được.

- Có thể ướp lạnh hoặc thêm đường + nước lọc + đá vụn vào uống lạnh.

14. Chôm Chôm Nước Đường

1. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg chôm chôm chín - 200g đường
- 1 lít nước lọc - Nước đá vụn

2. THỰC HIỆN

- Chôm chôm bỏ vỏ, tách bỏ hạt nhưng giữ nguyên dạng quả, không để nát, rửa lại bằng nước nóng.

- Đun sôi nước + đường, để bốc hơi, cho chôm chôm vào ngâm cho đến khi nước đường thật nguội, ướp lạnh hoặc uống lạnh với nước đá.

* Nhãn, vải... cũng làm tương tự.

* Nếu muốn bảo quản lâu, cần sử dụng acid citric (độ 2g) cho vào nước đường và bao bì phải được thanh trùng thật kỹ.

15. Nước Dâu Tây

1. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg trái dâu tây chín hoặc dâu tằm ăn chín
- 1/2kg đường cát - 1/2 lít nước lọc - nước đá vụn

2. THỰC HIỆN

- Dâu tây chín, bỏ cuống, rửa sạch bằng nước lọc.

- Cho dâu vào lọ xen kẽ với đường, trên cùng phủ 1 lớp đường, đậy kín để lên men độ 8 - 10 ngày.

- Khi uống cho nước dâu vào ly, pha thêm nước lọc, ướp lạnh hoặc uống kèm nước đá.

- Quả dâu có thể đem nghiền nát, lọc lấy nước, pha đường uống lạnh với nước đá.

*** TRÁI SƠ RI: GIẢI KHÁT VÀ NHUẬN TRƯỜNG**

- Phẩm chất của sơ ri là tính giải khát cao. Một nắm sơ ri tốt hơn bất cứ 1 cốc thức uống nào. Đường của sơ ri (lévulose) có 2 đặc tính: đặc tính thứ nhất là nó cung cấp rất ít calori, 100g sơ ri cho không quá 70 calori, dù đó là loại sơ ri rất ngọt. Đặc tính thứ 2 là nó thích hợp với người bệnh tiểu đường (sơ ri được hấp thụ chậm, điều này thay đổi ít lượng glucose trong máu).

- Sơ ri còn cho khá nhiều vitamin C (100g sơ ri cho 15 miligram vitamin C) chỉ 125g sơ ri bảo đảm gần 25% vitamin C cần thiết trong ngày).

- Trong lúc ăn sơ ri người ta ăn cả vitamin B.

- Sơ ri còn chống bệnh sâu răng, nước vắt sơ ri có thể vô hiệu hoá hoạt động của enzyme trước khi enzyme tạo ra sâu răng.

- Sơ ri chứa nhiều potassium (100g sơ ri cung cấp 250 miligram potassium) do đó có tác dụng lợi niệu. Đặc biệt cuống sơ ri ngâm nấu sôi có tác dụng lợi niệu nhanh và hiệu quả.

*** QUẢ LỰU**

- Vỏ màu đỏ, cứng, chứa alcaloide, chất độc đối với tim.

- Hạt lựu đỏ tươi, ngọt thanh.

- Lựu rất giàu vitamin C, vitamin PP.

- Lựu còn chứa những chất tốt đối với người bệnh phổi.

* Si rô lựu có nhiều dược chất và chất dinh dưỡng. Bạn có thể tự làm bằng cách trộn đều 1kg hạt lựu với 1,8kg đường rồi đem nấu đến 60°, sau đó đem lọc.

III. Pha chế nước giải khát từ đậu hạt

1. Cà Phê

NGHỆ THUẬT PHA CÀ PHÊ

Liều lượng: Từ 10 đến 12g cà phê bột cho mỗi cốc (tương đương một muỗng ăn canh đầy).

Nước: Nước có vị trung tính không quá nhiều canxi, không quá nhiều calori.

- Không hâm lại cà phê đã pha.

Cách pha: Để cà phê có thêm hương vị, khi pha trong bình, trước tiên cho vào bột cà phê một muỗng nước lạnh (để làm cà phê nở bốc mùi thơm).

- Sau đó, pha cà phê với nước sôi.

- Cà phê uống thật nóng mới ngon.

Bảo quản: Cà phê mua về không nên dùng quá 2 tuần. Cần bảo quản trong hộp kín, đặt ở tầng cuối của tủ lạnh (nếu có).

TÌM HIỂU VỀ CÀ PHÊ

- Phân tích hóa học, được biết: cấu tử tan trong nước gồm cafein (1-2%), trigonellin (dưới 1%), axit clorogenic (5-8%), axit xitric (1%) sacarôza (5-6%) và những hydro cacbon hòa tan khác, protit (3%), muối khoáng (1%, trong đó 4% là muối kali).

Ngoài ra, hạt cà phê còn chứa một lượng polisacarit không hòa tan, dầu cà phê, nước...

- Khi rang, nhiều phản ứng hóa học xảy ra, phối hợp với nhau tạo nên mùi cà phê đầy hấp dẫn, sacarôza bị caramel hóa thành đường thắng, tạo ra màu nâu đậm của cà phê.

- Những phân tích sắc ký tỉ mỉ còn xác định được trong cà phê có tới 200 hợp chất hóa học khác nhau.

- Đừng uống cà phê lúc đói. Sau khi ăn no cũng không nên uống cà phê. Cấm uống cà phê cùng với rượu hay cùng lúc với thuốc lá, vì như thế sẽ có một lúc ba cú giáng vào tim.

Trong số các phẩm chất tốt của cà phê là khả năng làm giãn mạch máu, nâng cao huyết áp, chống đau đầu, làm đường dẫn dịch mạch tiêu hoá, làm giãn mạch máu ở tim, dây thần kinh mắt, thận, gan... Vì vậy, một tách cà phê buổi sáng làm tỉnh ngủ, khoan khoái, mắt nhìn sáng hơn. Khoa học ăn uống xác định liều cụ thể của cafein cần dùng cho người lớn để có tinh thần sảng khoái và sức làm việc là 1/10g.

THỨC UỐNG



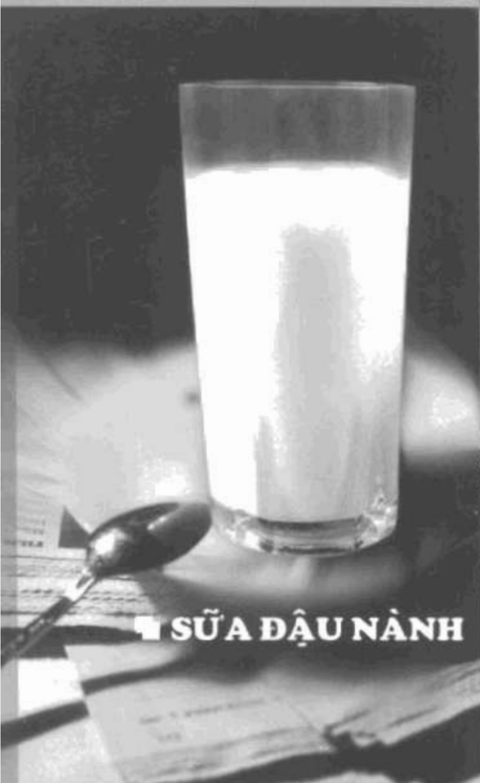
SINH TỐ XOÀI

XIRÔ
TRÁI DÂU

XIRÔ
TRÁI CAM

XIRÔ

pb1080





THỨC UỐNG

SINH TỐ THƠM

- Có cách pha cà phê không có cafein. Hạt cà phê làm chín bằng hơi nước và ngâm 1 ngày trong nước. Sau đó phơi khô, rang và xay. Màu sắc, hương vị, mùi thơm vẫn bảo vệ được.

- Để cà phê không hại đến dạ dày, cần uống với nước lạnh. Ở Việt Nam có cà phê đá.

- Đừng pha thêm gia vị vào cà phê.

- Khi pha cà phê, đừng làm mất lớp bọt sủi trên bề mặt, lớp bọt này giữ không cho bay bớt hương vị cà phê. Tốt nhất là pha cà phê trong nước đã sôi và khi hình thành lớp bọt thì bắt ra, như thế, chất cafein sẽ ít hơn là khi pha trong nước lạnh rồi đun nóng lên từ từ.

Rượu với cà phê:

- Là hai địch thủ về tác dụng.

- Uống rượu sau thời gian kích thích sẽ phát sinh hiện tượng trì trệ trung khu thần kinh.

- Cà phê phá bỏ hiện tượng này, tác dụng trực tiếp vào thành dạ dày, ngăn cản sự hấp thụ rượu.

- Nếu đồng thời uống rượu và cà phê thì sau 6 giờ, lượng rượu trong máu ít bằng 1/2 so với khi không uống cà phê.

- Nếu uống cà phê trước rượu 15 phút, sau 6 giờ nồng độ rượu ít hơn bình thường tới 20 lần.

- Uống cà phê sau uống rượu thì không hiệu quả.

- Nhưng, cần phải uống bao nhiêu cà phê để vô hiệu hoá rượu? Đó là vấn đề cần nghiên cứu, nhưng tốt nhất là... chỉ uống một chút cà phê và không uống rượu!

CACAO - SÔCÔLA

- Lấy từ trái cacao (có dạng quả trứng).

- Hạt cacao sau khi rang được chế biến thành bột cacao nhão hoặc cacao bột khô.

Để có cacao bột, người ta rút bơ khỏi hạt cacao, bơ này dùng làm sôcôla trắng.

Sôcôla có thể làm thành từ bột cacao nhão có thêm đường, thường chứa từ 55 đến 60% cacao. Sôcôla ngon nhất là sôcôla Vênêduêla.

- Ở các nước phương Tây, người ta thích uống sôcôla nóng, pha bằng cách chọn sôcôla bột (thơm hơn sôcôla thẻ), không có đường rồi thêm đường vào cho hợp khẩu vị, cũng có người pha chế bằng sôcôla thẻ.

CÁC HÌNH THỨC PHA CHẾ

CÀ PHÊ - SỮA - CACAO

1. Cà phê phin

+ 1 tách cà phê cần: - 15g cà phê bột - 10g đường cát - 0,05 lít nước sôi.

+ Cho cà phê bột vào phin, đặt vỉ vào, xoay nhẹ một vòng cho cà phê bằng mặt.

- Đặt phin lên tách, chế ít nước sôi vào để 10 phút cho cà phê ngấm và trương nở. Rót tiếp nước sôi vào cho gần đầy phin, lọc lấy nước cốt, cho đường vào khuấy tan, uống nóng.

- Có thể uống lạnh với nước đá vụn.

2. Cà phê sữa

- 1 tách cà phê sữa cần:
- 0,05 lít nước cốt cà phê
- 20g sữa đặc (có thể thay bằng 10g sữa bột + 15g đường hoặc 0,15 lít sữa tươi + 15g đường).
- Nước sôi - Nước đá vụn.

+ Nước cốt cà phê đun nóng già (độ 80°C), đổ vào tách sữa, khuấy đều, uống nóng hoặc lạnh với đá vụn.

+ Nếu dùng sữa bột, pha sữa với nước sôi + đường trước khi cho cà phê vào.

+ Nếu dùng sữa tươi, hòa tan với đường, đun nóng già trước khi cho cà phê vào.

3. Cà phê trứng

+ 1 tách cà phê cần:

- 15g cà phê bột - 20g đường cát
- 1 quả trứng gà - 2g bơ - Nước sôi

+ Lòng đỏ trứng + đường đánh bông lên, cho bơ vào trộn đều tạo thành kem trứng.

+ Cà phê đã xong hâm lại thành nóng già, đổ vào tách kem trứng, khuấy đều uống nóng.

4. Sữa trứng

+ 1 tách sữa trứng cần:

- 65g sữa đặc - 1 quả trứng - Nước sôi

+ Sữa + lòng đỏ trứng đánh bông lên.

Cho nước sôi vào, khuấy đều uống nóng.

5. Cà phê cacao

+ 1 tách cà phê cacao cần:

- 0,05 lít nước cốt cà phê - 5g bột cacao - 10g đường

+ Bột cacao + đường trộn đều

+ Nước cốt cà phê đun nóng già, rót vào tách cacao + đường, vừa rót vừa khuấy cho cacao + cà phê hòa tan đều.

6. Cacao sữa

+ 1 tách cacao sữa cần:

- 10g bột cacao - 30g sữa đặc

+ Sữa + cacao + nước sôi quậy đều.

+ Hâm nóng lại đến vừa sôi.

+ Rót ra tách uống.

* Những điểm cần lưu ý

- Để có một tách cà phê thơm ngon, cần lưu ý đến các yếu tố:

- Chọn loại cà phê hột
- Nhiệt độ khi rang, xay
- Nước pha chế
- Cách bảo quản cà phê đã xay rồi.

- Trục của cối xay quay nhanh quá, có sự cọ xát mạnh, nhiệt độ tăng cao, bột cà phê bốc mùi thơm ngay lúc đó và một lượng đáng kể mùi thơm bay đi mất. Nếu thuận tiện, chỉ nên xay cà phê vừa đủ dùng.

- Cà phê đã xay rồi cần cho vào một hộp khô, đậy kín để vào ngăn dưới tủ lạnh.

- Khi đã mở gói cà phê, nên dùng hết trong thời gian ngắn, tối đa hai tuần.

- Cần khoảng 10 - 12g cho một tách cà phê. Gặp trường hợp này, có thể thay bằng nước khoáng trong chai.

* Ngoài ra, cách pha cà phê cũng thay đổi ở một số nước, tạo hương vị đặc thù riêng.

- Người Ý thường pha cà phê đậm đặc, chế thêm sữa, đánh sủi bọt và rắc thêm bột sô cô la.

- Ở Ái Nhĩ Lan, người ta thêm rượu Whishky và kem đánh sủi bọt cà phê.

- Ở Trung Đông, cà phê được thêm đậu khấu (một loại quả nhỏ có mùi thơm, dùng làm dược liệu ở trong Đông Y).

- Ở Ả Rập, người ta thêm nghệ.

- Ở Brasil, cà phê được thêm vỏ cam, quế, đinh hương và rưới thêm rượu cognac khi rang.

2. Sữa Đậu Nành

NGUYÊN LIỆU:

- 500g đậu nành
- 5 lít nước lã
- 1 bó lá dứa
- 500g đường cát trắng

THỰC HIỆN

Chuẩn bị

- Đậu nành ngâm trong 3 giờ cho đậu mềm, đãi bỏ vỏ, xả sạch.

- Cho đậu nành vào thau cùng với 2 lít nước lã.

- Múc từng muỗng đậu và nước cho vào máy xay trái cây (hoặc cối xay) xay thật nhuyễn.

- Dùng khăn mịn lược đậu độ 3 lần để bỏ chất bã, cho thêm 3 lít nước vào cho đủ 5 lít.

Chế biến

Cho hỗn hợp nước đậu nành vào soong, bắc đậu lên bếp nấu, cho bó lá dứa vào.

- Nấu sôi vài dạo, vớt lá dứa ra, cho đường vào, đường tan, nhắc xuống để nguội, cho vào tủ lạnh (uống nóng hoặc uống lạnh tùy thích).

* Có thể nấu sữa đậu nành cùng lá dứa xong nhắc xuống. Khi dùng chế sữa ra ly, cho đường vào độ ngọt tùy thích.

3. Nước Bột Đậu Nành

NGUYÊN LIỆU:

- 250g đậu nành
- 250g đường
- Bột thơm (va-ni): 1 ống nhỏ
- Nước đá vụn
- Nước sôi 100°C đủ pha 1 lít thành phẩm

THỰC HIỆN

- Đậu nành vo sạch, để ráo nước, đem rang chín vàng rồi đem xay nhuyễn, rây lấy bột mịn.

- Cho bột đậu nành + đường + một chút vani vào cốc, rót ít nước ấm vào đánh cho bột và đường ngấm đều, sau đó chế dần dần nước sôi vào, khuấy đều cho khỏi vón cục.

- Uống nóng hay lạnh tùy thích.

4. Nước Bột Sắn Dây

+ 1 tách nước bột sắn cần:

- 10g bột sắn
- 30g đường cát
- 0,2 lít nước lọc
- Nước hoa bưởi
- Chanh tươi, đá vụn

+ Cho bột sắn đã nghiền nát + đường vào tách cùng với nước sôi, quậy tan đều.

- Đổ thêm nước lọc và vài giọt dầu chuối, khuấy đều, uống lạnh với đá vụn.

- Nếu uống nóng, chỉ cần hòa tan bột + đường + nước sôi.



CÁCH ƯỚP LẠNH NƯỚC GIẢI KHÁT

- Lấy bít tất (vớ) cũ, loại bằng sợi dệt dày hoặc tốt hơn là bằng len dệt, bọc ngoài bi đông đựng nước, khâu kín đáy và rút cổ ôm chặt bi đông. Nút bi đông tốt nhất là bằng cao su hoặc lót một vòng cao su mỏng cho thật chặt.

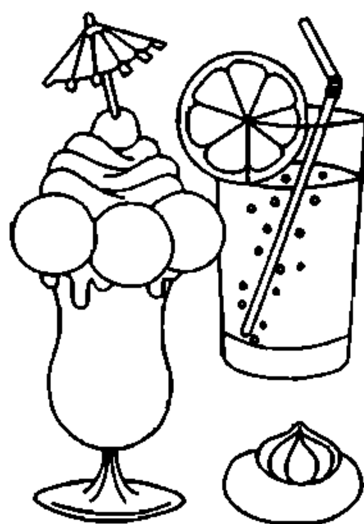
- Sau khi đổ nước uống vào bi đông, ta nhúng bi đông vào nước cho ướt hết lớp bít tất bọc ngoài rồi đem treo ở tay lái xe đạp hoặc cửa sổ ô tô... trên đường đi công tác hoặc du ngoạn.

Khi xe chạy nước ở bít tất sẽ bay hơi, thu nhiệt làm cho nước trong bi đông lạnh dần, xe càng chạy nhanh, càng đi ngược gió, nước bốc hơi càng nhiều, nước uống càng chóng lạnh. Thường sau 30 phút đến 1 giờ, nhiệt độ trong bi đông sẽ thấp hơn nhiệt độ ngoài trời từ 1° đến 10°C. Nếu bít tất bọc ngoài gần khô, muốn giữ nước lạnh lâu, lại đem nhúng cho ướt.

Ở gia đình nào cũng có thể dùng phương pháp "ướp lạnh" này: treo bi đông ở chỗ thoáng, có gió hoặc đặt trước quạt máy đang chạy cũng làm cho nước bốc hơi nhanh vào tạo ra nước mát hơn bình thường.

VÒ NƯỚC MÁT

- Mua một cái vò đất chưa nung hoặc nung chưa già. Đổ nước vào vò, đặt dưới bóng cây râm mát ở nơi lộng gió. Nước đựng trong vò thấm qua thành đất sét rỉ ra ngoài và bốc hơi từ từ, khi nước bốc hơi, nó sẽ thu nhiệt xung quanh làm cho vò nước cứ lạnh dần. Nước này dùng để tắm, rửa mặt rất mát hoặc thả bia hay nước chanh đóng chai để ướp lạnh cũng rất tốt.



IV. Pha chế các loại xirô giải khát

1. Xirô Cam Chanh

NGUYÊN LIỆU

+ Mùi thơm (tinh dầu) cam, chanh

- *Công thức:*

- 100g vỏ chanh hay vỏ cam (lấy phần có nhiều tinh dầu)
- 300ml cồn 85
- 150ml nước cất (nước đun sôi để nguội)

- *Thực hiện*: Vỏ cam xắt sợi nhỏ ngâm cồn 85° trong 48 giờ. Pha nước cất vào đem chưng cất để lấy tinh dầu.

+ Xi-rô đường

- *Công thức*:

- 100ml nước ấm
- 500g đường trắng
- 0,2% acid citric
- 1 lòng trắng trứng gà
- 0,01% acid sorbic

THỰC HIỆN

Đường hòa tan với nước ấm và lòng trắng trứng.

Bắc đường lên bếp đánh đều cho lòng trắng nổi bọt, khi đường bắt đầu sôi bùng lên sẽ mang theo cặn bẩn lên mặt, hớt bọt thật kỹ và sạch. Đem lọc thật sạch, bắc lên bếp cô đặc lại được 55° đến 60° Brix là được, phải hớt bọt thường xuyên và không quậy (khi nào nhỏ đường vào nước tan rất ít là được). Cho acid citric và acid sorbic vào, để tan nhắc xuống.

CÁCH PHA CHẾ

- Pha mùi tinh dầu 2ml vào xirô đường.

- Cho màu vào: màu vàng cam cho xi rô cam - cho va ni vào cho thơm, cho hỗn hợp đường vào lọ lúc còn nóng (lọ đã khử trùng). Làm lạnh trong một thau nước.

- Bảo quản ở nhiệt độ thường.

Chú ý

Khi pha màu tinh dầu không quậy đều, tránh bị lại đường.

2. Xirô Dâu

- 1kg dâu chín
- 1kg đường cát

- Dâu rửa sạch bằng nước lọc, để ráo

- Cho dâu + đường vào lọ, ướp một lớp dâu + một lớp đường xen kẽ... trên cùng là một lớp đường.

- Sau 1 tuần là dùng được.

- Cho nước xirô vào chai đã khử trùng.

- Xirô uống lạnh với nước lọc + nước đá vụn.

** Nhãn, vải... cũng có cách làm tương tự.*

3. Xirô Mơ

- 1kg mơ chín
- 1kg đường cát

- Mơ rửa sạch bằng nước lọc, để ráo.

- Khía một đường nhẹ vòng theo chiều dọc của quả mơ.

- Cho mơ và đường vào lọ cứ 1 lớp mơ + 1 lớp đường xen kẽ... trên cùng là 1 lớp đường, đậy kín nắp.

- Sau một tháng là dùng được, uống lạnh với nước lọc và đá vụn.

** Mận có cách làm tương tự.*

4. Xirô nhân tạo

- 1/2 lít nước
- 1kg đường cát
- 10g acid citric
- 5ml phẩm màu
- 10ml tinh dầu

- Nấu sôi nước + đường, cho acid citric vào khuấy đều. Tiếp tục đun nhỏ lửa, sau 20 phút nhấc xuống để nguội bớt còn độ 50°C, lọc sạch bằng vải màn, cho phẩm màu và tinh dầu thơm vào, quậy đều, để nguội và cho vào chai đã khử trùng thành chai xirô đặc.

- Khi uống pha xirô đặc với nước lọc và đá vụn.

+ *Lưu ý:* màu và mùi được chọn sử dụng theo ý thích:

Ví dụ: xirô dâu có màu tím đỏ.

Xirô cam màu đỏ hồng.

- Mùi vị: thơm đặc trưng của từng loại tinh dầu phối hợp.

V. Pha chế các loại rượu

1. Rượu Thơm

- 1kg thơm chín không hư, úng, đã gọt bỏ vỏ
- 1 lít nước lã
- 1,700kg đường cát trắng hoặc đường cát vàng đẹp
- 400cc men nước hoặc 16 viên men cơm rượu loại tốt, cà nhuyễn.

THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Thơm + nước xay nhuyễn, vắt lấy nước, bỏ cái (đong lại độ 3 - 4 lít nước thơm).
- Hòa đường vào cho tan, lọc sạch cát bụi.
- Đun sôi dung dịch để thanh trùng độ 10 phút.
- Cho dung dịch vào 2/3 keo đã khử trùng sẵn để nguội dần còn 30°C (keo đã luộc ở 100°C hoặc sát trùng bằng Alcool).

b. Lên men

- Cho men vào trộn đều để nắp mở độ 4 giờ.
- Ủ kín lại (và không được mở ra) để chỗ mát cho dung dịch lên men.
- Thời gian ủ là 1 tháng, dung dịch tự lắng trong.
- Chiết lấy nước trong sang lọ khác (lọ đã được khử trùng).
- Đậy lại cho thật kín, ủ thêm một thời gian từ 3 tháng trở lên rượu sẽ ngon và trong hơn.
- Chiết rượu ra chai, đóng nắp và bảo quản nơi mát.
- Độ hơn 1 tháng sẽ dùng được.
- Rượu trong, thơm, bổ.

* *Ghi chú:* Tỉ lệ nước thơm và đường: 400g đường/1 lít nước dứa.

2. Rượu Cam

- Cam to, mọng nước, ngọt - Đường cát
- Men rượu, men bánh mì - Rượu đế

- Cam gọt vỏ mỏng phía ngoài để riêng
- Lột ra từng múi sắp vào nồi hấp cách thủy. Sau đó lấy ra, lột vỏ trắng và bỏ hột, chỉ lấy múi cam tách rời ra.

- Sắp múi cam vào thành từng lớp, cứ một lớp đường một lớp cam.

- Cấy vào 1/10 lít men hay 1 viên men cà nhuyễn.

- Đậy kín lại, 5 ngày sau nấu thêm nước đường đổ vào (150g đường + 1/2 lít nước), đậy kín lại.

- Khoảng 15 ngày sau thì rượu bắt đầu trong.

3. Rượu Mít

- 1kg mít chín nhão
- 300g đường cát
- 1/10 lít men bánh mì (hay 1g: 1viên)
- 1 lít nước
- 1/10 lít rượu đế

- Mít lột vỏ, bỏ hột, xé tơi ra từng sợi.

- Lấy 150g đường trộn đều vào mít.

- Lấy men + rượu đế trộn lại, để vào hỗn hợp trên.

- Cho vào keo thủy tinh, đậy kín nắp lại khoảng 4 ngày sau mít lên men rượu, có màu vàng, mùi thơm nồng.

- Lấy 1 lít nước + 150g đường hòa lại đổ vào, tiếp tục cho lên men (khoảng 10 ngày sau).

Khi thấy nước trong thì nhắc ra, lắng trong tiếp tục.

4. Rượu Cocktail

- Rượu dứa 300ml
- Rượu mít 50ml
- Rượu dâu 50ml
- Rượu nếp than 100ml
- Rượu chuối, cam, chanh 100ml

THỰC HIỆN

- Nguyên tắc: lấy mùi căn bản làm mùi chủ yếu.

- Lấy màu căn bản làm nền tảng màu sắc.

- Lấy 300ml rượu dứa màu vàng vàng sậm làm màu căn bản, sau đó, pha 50ml rượu mít và 50ml rượu dâu để lấy mùi thơm gắt, nồng.

- Pha 100ml rượu nếp than vào 300ml rượu dứa.

- Pha dung dịch số (2) vào dung dịch số (3).

- Cuối cùng cho 100ml rượu, chuối, chanh, cam vào dung dịch (4): Ta có rượu cocktail thật thơm, ngon.

- Để thưởng thức loại rượu này người ta thường chuẩn bị thêm 1 dĩa trái cây gồm:

• Nho xanh trái lớn, táo loại tròn, trái vải.

• Tất cả gọt vỏ, táo và trái vải xắt nhỏ.

• Đem ướp thật lạnh trước khi dùng.

Cách làm mùi pha rượu

- Khi muốn làm một loại rượu mùi nào, ở loại trái cây nào có tinh dầu, ta có thể thực hiện như sau:

• Vỏ trái cây như cam, chanh, quít, bưởi hay lá cây có mùi, gọt mỏng lớp vỏ xanh, đem giã nhỏ. Cứ 100g vỏ trái cây thì ngâm vào 150ml rượu để 45° - 50°.

• Đậy kín, lắc mạnh sau 48 giờ có thể sử dụng.

5. Rượu trái cây tổng hợp (chuối-cam-chanh)

- Chuối sứ chín mùi 1kg
- Cam 1/2kg
- Chanh 1/2kg
- Đường cát 1kg

THỰC HIỆN

- Chuối lột vỏ, ép mỏng.
- Chanh rửa sạch, xắt lát mỏng, bỏ hột.
- Cam rửa sạch, xắt lát mỏng, bỏ hột.
- Sắp thứ tự 1 lớp chuối, 1 lớp đường, 1 lớp chanh, 1 lớp đường, 1 lớp cam, 1 lớp đường... tiếp tục cho đến hết và phía trên rải thêm 1 lớp đường dày 2cm. Đậy thật kín, để nơi mát.
- Rượu sẽ ra nước dần dần cho đến khi ngập đầy mặt chuối, chanh (khoảng 20 ngày).
- Đem chắt nước trong ra, đây là rượu nguyên chất rất thơm ngon, nồng.
- Nếu muốn lấy rượu đợt hai thì nấu thêm nước đường: 1/2kg đường + 1,5 lít nước để nguội cho vào và đậy kín.
- Khoảng 10 ngày sau, chắt ra, có thể thêm một ít rượu để cho nồng thêm.

6. Rượu Chuối

- 1kg chuối sứ
- 1kg đường cát
- 1/10 lít men rượu (1 viên 1g)
- 3 lít rượu sạch - 1 ống vani

THỰC HIỆN

- Chuối lột vỏ, xắt mỏng đem hấp chín để loại bớt chất nhờn sau này rượu sẽ được trong hơn.
- 3 lít rượu + 1kg đường đun sôi để nguội.
- Sắp chuối vào keo thủy tinh, đổ nước đường vào, cấy men vào và đậy kín nắp lại.
- Men sẽ sinh sản làm cho rượu có màu đục.
- Sau 1 tháng rượu bắt đầu trong, gạn nước trong ra, bỏ xác chuối đi.
- Tiếp tục lắng trong ở nơi mát.
- Muốn thơm hơn thì cho thêm vani vào.

- Thường 1kg chuối sẽ cho khoảng 3 lít rượu.
- Chiết rượu ra chai, đậy kín nắp lại.

7. Rượu Nho

- 1kg nho chín - 500g đường cát

THỰC HIỆN

- Nho rửa sạch, lặt bỏ cuống, để ráo, chẻ đôi bỏ hột.
- Keo thủy tinh rửa sạch, phơi nắng khô.
- Cho nho vào keo + đường cát, trộn đều.
- Đậy ủ lại 1 tháng (có thể để cả năm).
- Khi uống, bóp nho tan ra, lọc kỹ cho thêm nước đường, nếu thấy không được ngọt, và thêm rượu đế vào cho có độ nồng.

8. Rượu Sơ-ri

- 1kg sơri - 600g đường cát - 1/3 lít rượu đế

THỰC HIỆN

- Sơ-ri rửa sạch, loại bỏ trái dập, úng, bỏ cuống để ráo.
- Xếp vào keo sơ-ri + 1/2 lượng đường
- Đậy kín lại 3 - 4 ngày sơ-ri sẽ đổi màu
- Cho rượu đế và đậy kín lại khoảng 15 ngày sau, cho số đường còn lại vào (đường nấu với 1/2 chén nước để nguội).
- Tiếp tục đậy kín đến khi nào thấy rượu có nước trong, gạn ra là nước uống được.

9. Cơm Rượu

- 1 lít nếp trắng - 2 viên men rượu
- Nước muối (1 muỗng cà phê muối + 1 chén nước).

THỰC HIỆN

- Nếp nhặt sạch thóc, sạn, đem vo sạch.
- Cho vào nồi để nước xăm xấp và nấu như nấu cơm, khi chín dỡ ra mâm cho mau nguội.
- Men giã nhuyễn.
- Khi cơm nếp còn vừa ấm tay thì rắc men lên và trộn đều.
- Lấy từ cục cơm nếp vo tròn như cái bánh men, khi vo nhớ thấm nước muối vào tay.
- Sắp từng viên men cơm rượu vào keo thủy tinh. Đậy nắp kỹ 3 - 4 ngày sau nước rượu sẽ ứa ra nhiều và có vị thơm nồng.
- Muốn nhiều nước hơn, có thể thêm nước đường (150g đường + 1/2 lít nước).

10. Rượu Nếp Than

- 1kg nếp than - 2 viên men rượu - 1/2 lít rượu đế

THỰC HIỆN

- Nếp than nhặt sạch, đem vo và nấu như nấu cơm rượu.

- Men cà nhuyễn và rắc lên khắp mặt nếp khi nếp còn ấm, trộn đều - cho vào keo thủy tinh, chế 1/2 lít rượu đế vào. Đậy kín.

- Để khoảng 1/2 tháng thì rượu đã lên men. Để thêm khoảng 1/2 tháng (bằng cách hạ thổ hay ngâm trong nước lạnh) cho rượu được lắng trong.

- Chắt rượu ra, bỏ xác nếp.

- Rượu có màu tím đỏ, trong, thơm và bổ.

11. Rượu Nếp Trắng

- 1 lít nếp (không lộn gạo) - 1 muỗng cà phê muối hòa tan nước sôi để nguội
- 3 viên men cơm rượu - 1 muỗng cà phê thạch cao phi
- 300g đường cát trắng - 1 lít rượu đế ngon

THỰC HIỆN

- Nếp vo sạch ngâm 1/2 giờ, nấu chín như xôi (không khô, không nhão) để nguội 30°C, trải ra mâm.

- Men: cà mịn rắc 1/3 lên nếp, men còn lại hòa với thạch cao để sẵn.

- Thấm tay bằng nước muối, vo viên tròn nhỏ lăn men + thạch cao cho đều, sắp từng viên nếp vào keo, ủ độ 2 giờ và ủ kín nắp lại để nơi mát.

- Ba, bốn ngày sau có mùi rượu, nấu nước đường thêm vào cho cơm rượu ngọt dịu, để 1 tuần sau cho rượu đế vào 1 tháng cho ngấm và rượu dịu.

- Dùng máy xay bã nếp cho thật mịn, lọc qua rây và tận dụng hết bã nếp hòa với nước cốt rượu đã có sẵn thành một dung dịch sánh mịn màng.

- Rượu nếp loại này tương đối thấp độ hơn rượu đế chưng cất, thường thì người ta uống rượu ướp lạnh với đồ nhậu như nem, tré, dưa chua...

+ *Yêu cầu kỹ thuật:* Rượu trắng đục như nước cơm, thơm ngọt, có mùi rượu nhẹ.

12. Rượu mùi Cà Phê

- 250cc cồn 94° - 100cc si-rô 60° (độ ngọt hòa tan)
- 50cc caramen - 900cc nước chín để nguội (thay nước cất)
- 1/2 gói vani - 1% acid citric cho vào xi rô khi nhắc xuống
- 0,1% acid sorbic cho vào xi rô khi nhắc xuống
- 80cc nước cốt cà phê (hay 3cc tinh dầu cà phê)

THỰC HIỆN

- Hòa cồn với nước cho thật đều.

- Caramen hòa với nước cốt cà phê cho tan, cho vani vào, cho si-rô vào rượu khuấy đều và cuối cùng cho caramen + cà phê + vani vào khuấy lại 1 lần nữa (nếu muốn thơm ngon hơn và đậm mùi cà phê hơn thì cho thêm cà phê + tinh dầu cà phê).

- Khi dung dịch vừa pha thơm mùi cà phê và màu rượu giống cà phê thì cho vào chai đậy nắp kín, dán nhãn - bảo quản rượu ở nhiệt độ bình thường hay nhiệt độ lạnh.

+ *Yêu cầu kỹ thuật:* Rượu trong không cặn, màu và mùi cà phê, độ rượu 32°, độ đường 14°.

13. Rượu Dâu Đà Lạt

- 1kg dâu tây Đà Lạt - 300g đường cát - 1/4 lít nước - 1/5 lít rượu đế

THỰC HIỆN

- Dâu rửa sạch, lặt bỏ cuống, xắt nhỏ, bỏ chỗ úng, thối.
- Sắp dâu vào keo, một lớp dâu, một lớp đường cho đến hết.
- Đậy nắp kín, 7 ngày sau dâu bắt đầu ra rượu.
- Nấu nước đường 150g với 1/2 lít nước cho thêm vào, tiếp tục ủ lên men.
- 7 ngày sau cho thêm 1/4 lít rượu đế vào.
- Ủ tiếp cho đến khi dâu nổi lên mặt, rượu màu đỏ và có mùi thơm, nồng.
- Chắt nước rượu ra, đậy kín và tiếp tục lắng trong, 7 ngày sau có thể sử dụng được.

14. Sữa chua (Yaourt)

+ CÁCH 1:

- 1 hộp sữa đặc - 1 hũ yaourt cái
- 1 lon nước sôi - 2 lon nước nấu chín để nguội
- 13 lọ đựng yaourt (bằng thủy tinh hoặc bằng nhựa)

+ CÁCH 2:

- 5 lon sữa tươi - 1 hũ yaourt cái - 300g đường cát

THỰC HIỆN

1. Chuẩn bị

- Khui sữa đặc cho vào thau, thêm một lon nước sôi, khuấy đều.
- Nước chín để nguội trộn chung với yaourt cái, quậy đều, cho vào thau sữa.
- Lọ thủy tinh rửa sạch, để ráo nước.

2. Lên men

- Cho sữa vào lọ thủy tinh, đậy kín, đem phơi nắng hoặc ngâm trong nước ấm ủ kín (sắp các hũ yaourt vào trong nồi to có nắp đậy, chế nước ấm vào nồi sẽ giữ sức nóng lâu làm cho sữa chua mau đặc) sử dụng nước sôi 70°C và chế gần cổ lọ.

- Ủ kín trong khoảng 4 giờ sữa sẽ đông lại.

- Giữ sữa chua trong tủ lạnh, ăn ngon và bổ.

- Có thể cho thêm nước đá đập nhuyễn và đường vào để thức ăn lạnh hơn.

* Trường hợp sử dụng sữa tươi

- Sữa + đường hòa tan, nấu sôi, để nguội.

- Trộn yaourt cái vào, các giai đoạn còn lại giống như trên.

- Sữa chua mịn, độ chua ngọt vừa ăn, không bị vữa.

15. Các loại rượu hỗn hợp pha chế theo kiểu phương Tây

- Trong các loại đồ uống, phương Tây có tới hàng trăm thứ khác nhau, nhưng tất cả đều được phân biệt rõ ràng, thứ nào uống vào lúc nào.

- Cụ thể: có thứ uống trước bữa ăn khoảng độ một giờ để kích thích sự thèm ăn, gọi là rượu khai vị (Apéritifs) trong đó có rượu hỗn hợp (cocktail).

- Có thứ uống ngay trong bữa ăn để làm tăng sự ngon miệng hoặc để gây thêm khoái cảm, vì thế ăn món gì phải uống đúng thứ rượu thích hợp với món ăn ấy.

- Có thứ uống sau bữa ăn để giúp cho việc tiêu hóa được dễ dàng, gọi là rượu tiêu hóa (Digestifs) gồm rượu ngọt (Liqueur) và rượu mạnh (eau de vie).

- Trong phạm vi của tài liệu này, chúng ta chỉ đề cập đến rượu hỗn hợp (cocktail).

- Rượu hỗn hợp là dung dịch của một số chất lỏng dùng làm thức uống có độ cồn cao, được làm tôn thêm hương vị bằng ít hoặc nhiều loại hương liệu khác nhau, sau khi đã được cho vào một bình chứa cùng với nước đá đập nhỏ (hay bào nát), lắc mạnh cho tan đều và bao giờ cũng đem ra dùng khi còn thật lạnh.

- Rượu hỗn hợp được dùng trước bữa ăn, như vậy, các món ăn nóng sẽ làm dịu sự kích thích của niêm mạc dạ dày do độ lạnh và độ cồn của rượu hỗn hợp gây ra.

CÁCH PHA CHẾ RƯỢU HỖN HỢP

Là một nghệ thuật mà ở nước Pháp, nhiều người đã lấy làm tự hào vì đã tỏ rõ tài năng của mình trong công việc này.

- Việc pha chế đòi hỏi phải có nhiều dụng cụ chuyên dùng như: các loại cốc đặc biệt có dung lượng khác nhau, dùng để đong các thứ rượu, muỗng để khuấy tan, bào nước đá, lọ đếm giọt, hộp gia vị, các loại rây, lọc v.v... Ngoài ra, phải có hai chiếc bình bằng bạc có thể lắp khít vào với nhau gọi là Shaker hình dạng bình lọc.

Chiếc bình phía dưới được đổ đầy đá đập nhỏ tới 2/3 bình (dùng đá bào tốt hơn). Trong bình, người ta cho siro hoặc đường (tùy theo từng công thức pha chế) và các loại rượu mùi hoặc rượu vang khác nhau đã được chỉ định. Đậy nắp bình lại thật chặt và dùng hai tay lắc mạnh. Khi rượu trong bình đã được hỗn hợp kỹ, mở nắp bình ở phía trên ra và rót rượu vào một cốc uống vermuoth hay cốc uống sâm banh (champagne), trước đó đã được ướp lạnh, trên miệng cốc đặt ngang một chiếc muỗng tròn, rộng, có đục lỗ che kín được miệng bình.

Thường rượu hỗn hợp được đặt tên bằng tên loại rượu vang hoặc rượu mùi sử dụng làm thành phần cấu tạo chính. Nhưng, mỗi người pha chế lại có những thủ thuật riêng do chính họ tùy hứng sáng tạo ra.

** Dưới đây là một số công thức pha chế rượu hỗn hợp:*

1. Alexandra (Alêch-xăng-đra)

NGUYÊN LIỆU:

- Kem tươi 1/3 hỗn hợp
- Kem ca cao 1/3 hỗn hợp
- Rượu Cognac 1/3 hỗn hợp
- Nước đá 100g

THỰC HIỆN

- Cho kem tươi, kem cacao và rượu cô-nhắc vào bình Sa-ke (Shaker) đậy nắp bình lại thật chặt và dùng hai tay lắc mạnh. Khi rượu trong bình đã hỗn hợp kỹ, mở nắp bình ở phía trên và rót vào cốc có chân (ly có dung tích khoảng 100ml).

+ *Ghi chú*: Nếu không có bình Shaker thì có thể cho các nguyên liệu trên vào máy xay sinh tố, cho máy chạy khoảng 3 phút là được, rót ra ly, uống lạnh.

2. Bacardi (Ba-ca-di)

NGUYÊN LIỆU:

- Rượu Rhum 3/5 hỗn hợp
- Nước hạt lựu 1/5 hỗn hợp
- Nước chanh vắt 1/5 hỗn hợp
- Nước đá 100g

THỰC HIỆN

- Cho các nguyên liệu trên vào Shaker (hay máy xay sinh tố) đậy nắp lắc mạnh, khi rượu trong bình đã hỗn hợp kỹ thì rót ra ly - uống lạnh.

* Rượu hỗn hợp dùng cà phê làm chất cơ bản (Cocktail à base de café).

3. Vacance Romaine (Va-căng rô-men)

NGUYÊN LIỆU: *(dùng cho 4 người)*

- Cà phê bột: 100g
- Đường: 50g (10 muỗng cà phê)
- Nước đá: 200g
- Nước: 300ml (3/5 cốc dung tích 500ml)

THỰC HIỆN

- Cà phê cho vào phin pha lấy nước đặc, sau đó đem đun cách thủy.

- Nước đá đập nhỏ hoặc bào nhỏ, cho vào khoảng 3/4 cốc, rắc đường lên trên và rót cà phê đang sôi vào cốc nước đá. Người La Mã thường cho thêm vào cốc nước uống này một muỗng lớn kem tươi săng-ti-đi (Crème chantilly) ngọt có mùi quế.

* Rượu hỗn hợp dùng chè làm chất cơ bản.

4. Casbah (Ca-ba)

NGUYÊN LIỆU:

- Nước chè xanh đặc 30ml (2 muỗng xúp)
- Nước lá bạc hà 30ml (2 muỗng xúp)
- Đường đóng bánh (mật) 100g
- Nước 750ml (3 cốc dung tích 250ml)
- Thứ đồ uống này của vùng Angiê làm giảm khát rất nhiều.
- Nếu uống khi trời nóng nực sẽ nhanh chóng đem lại cho bạn một cảm giác mát mẻ dễ chịu.

THỰC HIỆN

- Lá chè xanh và lá bạc hà rửa sạch cho vào ấm rồi dội nước sôi vào ủ cho thật ngấm.

- Giã đường bánh cho vỡ thành từng miếng nhỏ rồi cho vào tách chè để cho đường tan hết.

- Nước chè phải thật đặc và cho đường thật ngọt, gần sánh như đường nấu si-rô.

- Uống thật nóng, có thể cho thêm vào mỗi tách một lá bạc hà tươi.

Chú ý

Trường hợp chỉ pha lá bạc hà thì thay đường bằng mật ong.

* Rượu hỗn hợp dùng các chất sinh tố (quả tươi) làm chất căn bản.

5. Cocabacrem (Cô-ca-ba-crem)

NGUYÊN LIỆU:

- Sữa tươi: 100ml (7 muỗng xúp) - Sữa bột 10g (3 muỗng cà phê)
- Men bia: 10g (2 muỗng cà phê) - Mật ong: 1ml (2 muỗng cà phê)
- Chuối tiêu chín (thái khoanh nhỏ) 1 quả.

THỰC HIỆN

- Sữa bột hòa với sữa tươi, mật ong, đặt lên bếp đun già (90°C), bắc ra để nguội còn khoảng 40°C, cho men bia vào khuấy đều.

- Cho mỗi cốc vài khoanh chuối thái mỏng rồi rót sữa vào 8/10 cốc - uống lạnh.

6. Cocktomate (Cốc-tô-mát)

NGUYÊN LIỆU:

- Nước cà chua tươi ép 100ml (7 muỗng xúp)
- Nước chanh vắt 10ml (2 muỗng cà phê)
- Mùi tây băm nhỏ 5g - Nước đá 100g

THỰC HIỆN

- Cho nước cà chua, nước chanh, mùi tây và nước đá vào máy xay sinh tố, cho máy chạy 3 phút, sau đó, rót ra cốc, uống lạnh.

7. Maraicher (Ma-rét-se)

NGUYÊN LIỆU:

- Nước rau cần tây ép 1/3 hỗn hợp
- Nước cà rốt ép 1/3 hỗn hợp
- Nước táo tây ép 1/3 hỗn hợp
- Nước đá 100g

THỰC HIỆN

Cho các loại nước cần tây, cà rốt, táo tây và nước đá vào máy xay sinh tố, cho máy chạy trong 3 phút. Rót nước ra cốc - uống lạnh.

8. Milk Shake (Min-sác-ke)

NGUYÊN LIỆU:

- Nước cam vắt 100ml (7 muỗng xúp)
- Sữa tươi 30ml (6 muỗng cà phê)
- Mật ong 10ml (2 muỗng cà phê)

THỰC HIỆN

Cho nước cam vắt, sữa tươi và mật ong vào bình Shaker (hoặc máy xay sinh tố) lắc mạnh cho hỗn hợp trộn kỹ, rót ra cốc, uống lạnh.

* NGHỆ THUẬT UỐNG RƯỢU VÀ TIẾP RƯỢU

- Mọi sự giao tiếp đều là chiếc cầu nối cho các mối quan hệ xã hội, nhất là thời buổi kinh tế thị trường. Là người phụ nữ hiện đại, bạn cũng nên nắm trong tay mình bí quyết giao tế, trong đó có cả lúc bạn được mời rượu và lúc bạn là chủ buổi tiệc.

- Trong buổi tiệc, có thể dùng loại rượu trắng: nước ta có "lúa vàng", "nếp mới"... ở Nga có Vodka, Trung Quốc có Moutai, Triều Tiên có có rượu trắng nhân sâm,... Đó là loại thức uống thường dùng để chúc đầu tiên khi bắt đầu tiệc đứng, tiệc ngồi, tiệc lớn cũng như tiệc nhỏ. Nếu như tiệc ngồi hay tiệc đứng đông người thì rượu trắng thường được rót ra các cốc nhỏ (khoảng 4/5 cốc) để trên bàn. Khi khách đã bước vào phòng tiệc (tiệc đứng) hoặc đã ngồi vào bàn tiệc (tiệc ngồi) chủ nhà cùng khách nâng các cốc rượu đã rót sẵn để chúc rượu. Lời chúc do chủ nhà đã chuẩn bị trước.

- Nếu như bạn đang ở trong cuộc chiêu đãi chính thức trọng thể, khi chúc rượu nhớ không được chạm cốc vào nhau sảng khoái như ở nhà, như vậy sẽ làm giảm sự trang nghiêm của buổi chiêu đãi. Bạn chỉ nâng cốc và hướng cốc vào các khách mời rượu.

- Riêng Champagne thì được sử dụng rộng rãi và người ta có thể thưởng thức bất cứ lúc nào.

Đây là loại rượu ngon, quý và bổ nhất trong các loại rượu, được cất bằng nho đắt tiền.

Champagne thường được dùng trong các dịp lễ nghi vui vẻ, sau khi dùng nhiều loại rượu trong bữa tiệc: có thể là rượu trắng, whisky, Rhum... nhưng đến giờ chúc rượu trang trọng nhất bữa tiệc (thường là trước khi ăn tráng miệng, lúc tiệc gần tàn) thì chủ nhà trân trọng nâng cốc Champagne chúc quí khách.

Nếu như tiệc thân mật thì mở nắp chai Champagne tạo tiếng nổ càng to càng thú vị. Còn ở những buổi tiệc trang trọng, uống rượu quý càng yên lặng càng thú vị hơn.

+ Trên đây là trường hợp bạn là chủ, còn bây giờ bạn là khách, trong bữa tiệc nên uống thế nào là đúng phép lịch sự?

- Bạn không nắm chặt lấy cốc uống một ngụm, thật đầy miệng, cũng không chìa ngón tay út ra ngoài, càng tệ hơn nếu như ngón ấy đang đeo một cái nhẫn vàng to hay nạm ngọc... càng không nên dùng rượu súc miệng ọc ọc dù bạn rất thích như thế.

- Bạn đang ăn miếng thịt dồi hay gà xối mỡ, muốn dùng chút rượu, hãy dùng khăn riêng lau sạch miệng hoặc vành môi để khi uống không để lại vết môi trên ly hay chất mỡ...

- Uống xong bạn lau miệng bằng chiếc khăn tay chứ đừng lấy tay chùi hoặc mu bàn tay quệt một cái, uống chừa chút rượu ở đáy cốc, đừng uống ừng ực như khát hàng thế kỷ.

- Nếu như uống rượu có đá thì nên dùng muỗng khuấy vừa phải, đừng lắc lanh canh.

- Đừng uống Champagne lúc mới rót, còn đang trào bọt, và cũng không nên tu một mạch cạn khô ly nước, mà nên hớp từng ngụm nhỏ, và cũng không nên cúi đầu xuống hút lấy hút để. Lịch sự nhất là bạn hãy nâng ly lên khỏi mặt bàn.

- Trong bữa tiệc, việc giao tiếp lịch sự là điều không thể thiếu. Vì vậy, biết thêm một chút là bạn tự trang bị cho mình thêm những kiến thức giao tiếp cần thiết cho hành trang cuộc sống của bạn và gia đình bạn.



VI. Pha chế các loại nước giải khát từ quả và sữa

1. Lemonade Cam

Thành phẩm: 1 ly cao

1. Nguyên liệu

- 45ml xirô cam
- 3/4 trái chanh
- 1 lát chanh để trang trí
- 1 lon soda
- Đá viên.

2. Thực hiện

- Hòa đều nước chanh và xirô.
- Tiếp tục thêm đá viên vào ly.
- Cuối cùng chế soda vào đầy ly.
- Trang trí thêm lát chanh gắn vào miệng ly.

3. Yêu cầu thành phẩm

Ly nước phải có màu cam đẹp, thơm mùi cam, vị chua ngọt vừa phải và có độ sủi tăm của soda.

2. Lemonade Dâu

Thành phẩm: 1 ly cao

1. Nguyên liệu

- 45ml xirô dâu
- 3/4 trái chanh
- 1 lát chanh và một trái dâu tươi để trang trí
- 1 lon soda
- Đá viên.

2. Thực hiện

- Hòa đều nước chanh và xirô.
- Tiếp tục thêm đá viên vào ly.
- Cuối cùng chế soda vào đầy ly.
- Trang trí thêm lát chanh gắn vào thành ly và trái dâu tươi gắn trên miệng ly.

3. Yêu cầu thành phẩm

Ly nước phải có màu đỏ đẹp, thơm mùi dâu, vị chua ngọt vừa phải và có độ sủi tăm của soda.

3. Nước Bạc Hà (Passionate Blue)

Thành phẩm: 1 ly cao

1. Nguyên liệu

- 20ml xirô bạc hà
- 1 chai Seven-up
- Đá viên
- Trái cherry xanh và dù Cocktail để trang trí.

2. Thực hiện

- Chế xirô bạc hà vào ly, thêm đá viên vào. Cuối cùng chế Seven-up vào đầy ly.
- Trang trí với trái cherry xanh và dù Cocktail gắn trên miệng ly.
- Khi uống khuấy đều lên uống.

3. Yêu cầu thành phẩm

Ly nước phải có vị ngọt vừa phải, vị thơm the của bạc hà, có màu xanh đẹp và có độ sủi tăm của Soft Drink.

4. Sữa Bạc Hà (Cocktail Lait)

Thành phẩm: 1 ly

1. Nguyên liệu

- 100ml sữa tươi không đường
- 15ml xirô bạc hà
- 2 trái cherry xanh, đỏ để trang trí
- Đá viên

2. Thực hiện

- Cho sữa tươi và xirô bạc hà vào bình đã cho sẵn đá viên, lắc cho hỗn hợp đều.
- Rót ra ly, cắm ống hút và trang trí thêm với 2 trái cherry 2 màu xanh, đỏ gắn trên miệng ly.
- Có thể thực hiện bằng cách khuấy cho hỗn hợp đều rồi rót ra ly cao đã cho sẵn đá đập nhỏ.

3. Yêu cầu thành phẩm

Ly nước phải có màu xanh ngọc, đục màu sữa. Có vị béo của sữa, vị the và thơm của bạc hà, có vị ngọt vừa uống.



5. Rhum Soda

Thành phẩm: 1 ly cao

1. Nguyên liệu

- 45ml Rhum
- 3/4 trái chanh
- 1 lát chanh để trang trí
- 4 muỗng cà phê đường cát trắng (hoặc 30ml nước đường)
- Soda
- Đá viên

2. Thực hiện

- Cho nước cốt chanh, đường và rượu Rhum vào ly, khuấy đều cho đường tan.

- Tiếp tục cho đá viên vào đầy ly.

- Cuối cùng chế soda vào đầy ly. Soda chế vào sau có độ sủi tăm rất hấp dẫn nên khi dùng mới khuấy lại cho đều.

- Trang trí lát chanh gắn trên miệng ly.

3. Yêu cầu thành phẩm

Rhum soda phải có vị chua ngọt vừa phải, thơm mùi Rhum và có độ sủi tăm của soda.

6. Rhum Sữa

Thành phần: 1 ly tròn thấp

1. Nguyên liệu

- 100ml sữa tươi
- 300ml Rhum
- 1 muỗng cà phê đường cát trắng (hoặc 10ml nước đường)
- Đá viên.

2. Thực hiện

- Khuấy đều sữa tươi và đường cho tan hết đường.

- Tiếp tục cho đá viên vào ly và chế Rhum vào, khuấy lại lần nữa cho đều.

3. Yêu cầu thành phẩm

Ly Rhum sữa phải có độ béo và ngọt vừa phải, thơm mùi Rhum.

7. Chanh Rhum

Thành phẩm: 1 ly

1. Nguyên liệu

- 1/2 trái chanh
- 10ml nước đường (hoặc 1 muỗng cà phê đường cát trắng)
- 30ml Rhum - Một ít vỏ chanh để trang trí - Đá viên.

2. Thực hiện

- Cho Rhum, nước chanh, nước đường vào bình đã cho sẵn đá viên. Lắc đều và rót ra ly Cocktail đã ướp lạnh.

- Thả thêm miếng vỏ chanh vào ly để trang trí

- Cũng có thể thực hiện bằng cách khuấy đều, rồi rót vào ly cao đã cho sẵn đá đập nhỏ. Với cách thực hiện này thì trang trí với lát chanh gắn vào thành ly hay gắn trên miệng ly.

3. Yêu cầu thành phẩm

Ly chanh Rhum phải thơm mùi Rhum và có độ chua ngọt vừa uống.

8. Sinh tố Cà Rốt

Thành phẩm: 1 ly

1. Nguyên liệu

- 1 củ cà rốt vừa
- 150ml sữa tươi
- 4 muỗng cà phê đường cát trắng
- Đá bào nhuyễn.

2. Thực hiện

- Cà rốt chọn củ đỏ tươi, cầm nặng tay và lõi nhỏ, rửa sạch, cạo sạch vỏ, dùng đồ bào bào sợi nhuyễn, bỏ phần lõi ở giữa.

- Cho cà rốt, sữa tươi và đường vào máy xay sinh tố cùng với 1 cốc đá bào nhuyễn xay mịn.

- Rót sinh tố ra ly đã để sẵn ít đá bào nhuyễn để giữ lạnh lâu. Dùng với ống hút.

3. Yêu cầu thành phẩm

Ly sinh tố phải có màu đẹp, vị ngọt vừa uống, không bị lợn cợn.

9. Sinh tố Sữa chua

Thành phần: 1 ly cao

1. Nguyên liệu

- 1 hộp sữa chua Vinamilk
- 30ml kem sữa tươi
- 2 trái dâu tươi
- 1/2 trái chanh
- 4 muỗng cà phê đường cát trắng
- Đá bào nhuyễn.

2. Thực hiện

- Cho tất cả nguyên liệu vào máy sinh tố cùng với 1 cốc đá bào nhuyễn, xay mịn.

- Rót ra ly có chân đã cho sẵn ít đá bào.

- Trang trí trái cây trên miệng ly cho đẹp.

3. Yêu cầu thành phẩm

Ly sinh tố có độ béo cao, vị chua ngọt và mùi thơm lâu.

10. Sinh tố Sữa Hột Gà

Thành phẩm: 1 ly

1. Nguyên liệu

- 100ml sữa tươi
- 1/2 trái cam
- 1 muỗng cà phê mật ong
- 1/2 trái chanh
- 3 muỗng cà phê đường cát trắng
- 1 lòng gà trứng gà
- Đá viên.

2. Thực hiện

- Cho tất cả nguyên liệu vào bình đã cho sẵn đá viên, lắc thật kỹ, sau đó rót ra ly đã được ướp lạnh sẵn.

- Món này phải dùng nhanh, nếu không sẽ bị tanh trứng.

3. Yêu cầu thành phẩm

Ly nước có màu vàng đẹp, độ chua ngọt vừa phải, phải thật lạnh để không bị tanh trứng.

11. Sinh tố Dứa

Thành phẩm: 1 ly

1. Nguyên liệu

- 1/2 trái dứa
- 150ml sữa tươi
- 4 muỗng cà phê đường cát trắng
- Đá bào nhuyễn
- 1 lát dứa và 2 lá dứa để trang trí

2. Thực hiện

- Dứa rửa sạch, gọt sạch vỏ và mắt, thái mỏng, cho vào máy xay sinh tố.

- Cho thêm đường, sữa tươi và 1 cốc đá bào vào xay mịn trong 2 phút.

- Rót ra ly đã để sẵn ít đá bào. Trang trí lát dứa và 2 lá dứa trên miệng ly, dùng bằng ống hút.

3. Yêu cầu thành phẩm

Ly sinh tố phải có màu vàng đẹp, vị chua ngọt vừa uống, có nhiều bọt trắng trên mặt.

12. Sinh tố Cam

Thành phẩm: 1 ly

1. Nguyên liệu

- 1 trái cam sành
- 50ml sữa tươi
- 4 muỗng cà phê đường cát trắng
- Đá bào nhuyễn.
- 1 lát cam để trang trí

2. Thực hiện

- Cam sành cắt đôi theo chiều ngang, dùng đồ vắt cam vắt lấy nước, bỏ hạt.

- Cho nước cam, đường cát và sữa tươi cùng 1 cốc đá bào nhuyễn vào máy sinh tố, xay mịn.

- Rót ra ly và trang trí lát cam gắn trên miệng ly. Dùng bằng ống hút.

3. Yêu cầu thành phẩm

Sinh tố có màu vàng đẹp, vị chua ngọt, không bị lợn cợn.

13. Sinh tố Đu Đủ

Thành phẩm: 1 ly cao

1. Nguyên liệu

- 1 khoanh đu đủ chín đã gọt vỏ, bỏ hạt (khoảng 1/2 ly cao)
- 3 muỗng cà phê đường cát trắng
- 2 muỗng cà phê sữa đặc có đường
- Đá bào nhuyễn

2. Thực hiện

- Đu đủ cắt miếng nhỏ cho vào máy xay sinh tố.

- Cho thêm đường, sữa và đá bào nhuyễn vào máy, xay một lúc cho tan hết đường.

- Trong quá trình xay, thêm đá vào từ từ đến lúc được hỗn hợp sinh tố sền sệt là được.

- Chế sinh tố ra ly cao, dùng bằng ống hút.

3. Yêu cầu thành phẩm

Sinh tố có màu đẹp, mịn và đặc vừa phải.



14. Sinh tố Sabôchê

Thành phẩm: 1 ly

1. Nguyên liệu

- 1 trái sabôchê
- 2 muỗng cà phê sữa đặc có đường
- 3 muỗng cà phê đường
- Nước đá bào nhuyễn.

2. Thực hiện

- Sabôchê gọt vỏ, rửa lại bằng nước lọc, chẻ trái sabôchê theo chiều dọc, tách bỏ hạt, cho vào máy xay sinh tố.

- Cho thêm vào đó hỗn hợp sữa, đường, đá bào và xay cho đều mịn.

- Trong quá trình xay thêm đá vào từ từ đến lúc sinh tố có độ đặc vừa ý thì tắt máy.

- Chế hỗn hợp sinh tố ra ly cao, dùng bằng ống hút.

3. Yêu cầu thành phẩm

Sinh tố phải mịn, có độ đặc vừa phải và thơm mùi trái cây.

15. Sinh tố Cà chua

Thành phẩm: 1 ly

1. Nguyên liệu

- 2 trái cà chua Đà Lạt
- 2 muỗng cà phê sữa đặc có đường
- 3 muỗng cà phê đường cát trắng
- Đá bào nhuyễn

2. Thực hiện

- Cà chua rửa sạch, bỏ cuống, gọt bỏ lớp vỏ lụa, cắt đôi theo chiều ngang, cạy bỏ hết hạt và cắt bỏ phần lõi xanh, cắt nhỏ. Sau đó cho cà chua vào máy xay sinh tố.

- Tiếp tục cho đường, sữa đặc có đường và đá bào vào xay chung.

- Trong quá trình xay sinh tố, cho thêm đá bào vào đến khi sinh tố có độ đặc vừa ý.

- Sau đó chế sinh tố ra ly cao, dùng bằng ống hút.

3. Yêu cầu thành phẩm

Cà chua có nhiều vitamin C, có công dụng phân giải chất mỡ, tránh tình trạng khó tiêu. Chính vì vậy những người thích dùng sinh tố cà chua thường không thích dùng ngọt. Sinh tố cà phải có màu hồng đẹp, mịn đều, không bị lợn cợn phần vỏ cà.

16. Sinh tố Mãng Cầu

Thành phẩm: 1 ly

1. Nguyên liệu

- 1 miếng mãng cầu xiêm khoảng 150g
- 2 muỗng cà phê sữa đặc có đường
- 4 muỗng cà phê đường cát trắng
- Đá bào nhuyễn

2. Thực hiện

- Mãng cầu xiêm gọt vỏ, tách múi, bỏ hạt cho vào máy xay sinh tố.

- Cho thêm vào máy hỗn hợp đường, sữa và đá bào nhuyễn xay đều.

- Trong quá trình xay thêm từ từ đá bào nhuyễn vào cho hỗn hợp sinh tố có độ sệt vừa ý.

- Rót sinh tố ra ly cao, dùng bằng ống hút.

3. Lưu ý

- Mãng cầu xiêm chọn loại trái chín vừa và nở gai, ít hạt càng tốt.

- Mãng cầu xiêm thường được sử dụng làm trái cây giầm. Trường hợp này với mỗi ly ta tăng thêm lượng trái cây khoảng 50g.

17. Sinh tố Bơ

Thành phẩm: 1 ly

1. Nguyên liệu

- 150g bơ Đà Lạt (khoảng 1/2 ly cao)
- 1 muỗng cà phê sữa đặc có đường
- 4 muỗng cà phê đường
- Đá bào nhuyễn

2. Thực hiện

- Bơ rửa sạch, cắt đôi quả theo chiều dọc chừa phần hạt bỏ. Dùng muỗng nạo phần thịt quả cho vào máy xay sinh tố.

- Thêm vào máy hỗn hợp đường, sữa và một ít đá bào nhuyễn, xay cho hỗn hợp mịn.

- Trong quá trình xay thêm từ từ đá bào nhuyễn vào đến khi có độ đặc vừa ý.

3. Yêu cầu thành phẩm

Sinh tố phải mịn, béo, có màu xanh đẹp, độ đặc vừa phải.



18. Sinh tố Dừa

Thành phẩm: 1 ly

1. Nguyên liệu

- 150g cơm dừa (chọn loại dẻo múc ra được khoảng 1/2 ly cao)
- 1 muỗng cà phê sữa đặc có đường
- 4,5 muỗng cà phê đường cát trắng
- Đá bào nhuyễn.

2. Thực hiện

- Cơm dừa: chọn loại dẻo, nếu cứng quá sẽ bị sạm, mềm quá sẽ không có độ béo. Cạo phần cơm dừa cho vào máy sinh tố.

- Thêm vào máy hỗn hợp đường, sữa và một ít đá bào nhuyễn, bật máy cho hỗn hợp mịn.

- Trong quá trình xay thêm đá bào vào từ từ, đến lúc sinh tố có độ đặc vừa ý thì dừng lại.

- Rót sinh tố ra ly cao, dùng bằng ống hút.

3. Yêu cầu thành phẩm

Sinh tố có màu trắng đẹp, độ béo cao, vị ngọt vừa phải và độ đặc vừa ý.

19. Nước Sen Dừa

Thành phẩm: 1 ly

1. Nguyên liệu

- 4 xâu hạt sen
- 100g dừa nạo sợi nhỏ
- 300g đường cát trắng
- 1 lít nước lọc

2. Thực hiện

- Hạt sen rửa sạch, cho vào nồi cùng với 2 lít nước, đun sôi hớt bọt. Đun sôi âm ỉ với lửa nhỏ khoảng 1 giờ cho hạt sen chín mềm. Vớt sen ra để riêng. Nước luộc sen lọc qua vải sạch, lấy nước trong, để nguội.

- Đường cho vào nước lọc, khuấy tan, lọc sạch, để lẫn với nước luộc sen.

- Khi uống cho sen, dừa vào ly. Rót nước đường và nước lọc vào 8/10 ly, uống lạnh.

3. Yêu cầu thành phẩm

Hạt sen phải mềm bùi và thơm, dừa béo và không bị sạm, nước sen phải trong và có độ ngọt vừa uống (uống đá thì cho đường nhiều hơn uống ướp lạnh).

4. Lưu ý

Hạt sen vị ngọt, tính bình, là thuốc bổ chữa di tinh, mất ngủ và thần kinh suy nhược.

20. Cocktail Trái Cây

Thành phẩm: 1 ly

1. Nguyên liệu

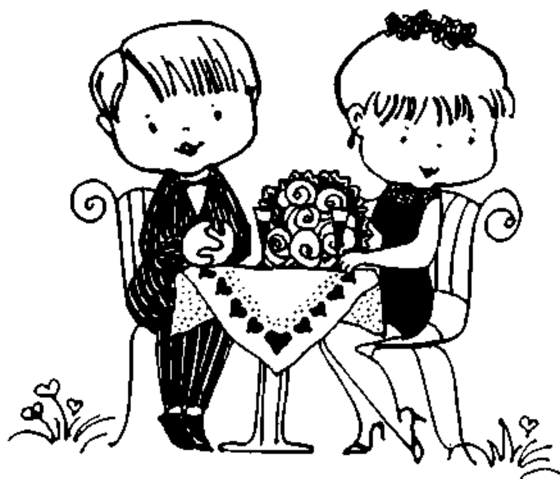
- 1 trái thơm
- 500g sơri
- 300g đường
- 100g chuối khô
- 100g mứt chùm ruột
- 200g mít lột sẵn
- 100g mứt đu đủ (2 màu xanh đỏ)
- Màu xirô
- Đá bào nhuyễn.

2. Thực hiện

- Dứa gọt vỏ, cắt bỏ mắt, rửa sạch, cắt miếng nhỏ, bỏ cùi.
- Sơ ri gỡ bỏ cuống, rửa sạch.
- Mít cắt sợi dày 3 ly theo chiều ngang.
- Chuối khô cắt xéo dầy khoảng 2 ly.
- Cho dứa và sơ ri vào nồi, cho đường vào sên cho đường tan hết và nước đường vừa gom lại. Vớt dứa và sơ ri ra.
- Nước đường lược lại, cho màu sirô vào cho có màu đẹp.

3. Cách dùng

Cho vào ly 1 muỗng thơm + 6 trái sơri + 4 trái chùm ruột + 1 múi mít + 1 trái chuối khô. Sau đó cho đá đập nhuyễn vào đầy ly, trên cùng rải thêm mứt đu đủ, chế vào ly 2 muỗng cà phê nước đường.



VII. Pha chế kem lạnh

A. CÁC MÓN KEM TRÁI CÂY (Sorbet)

1. Kem Dâu Tây

- 2kg dâu tây (dâu Đà Lạt) - 600g đường
- 3/4 lít nước (có thể thay bằng sữa tươi, kem sẽ béo và ngon hơn)
- 3 trái chanh, màu hồng, tinh dầu dâu (essence de fraise)

THỰC HIỆN

- Dâu rửa sạch, tán qua rây, lấy nước bỏ xác.

- Đường nấu sôi vài dạo, lược lại, chế liền vô nước dâu.

- Vắt nước 3 trái chanh to, lược lại, cho vào hỗn hợp trên + tinh dầu dâu + màu hồng.

- Cho hỗn hợp vào thùng quậy kem, chung quanh sắp một lớp nước đá + một lớp muối hột...

- Quậy tan cho đến khi kem đặc.

- Còn lại xác dâu cho vào sên với một chút rượu chát đỏ làm thành mứt nhão ăn với bánh mì.

2. Kem Nước Cốt Dừa

- 2 muỗng xúp bột mì tinh
- 500g đường cát (có thể thay 500g đường cát bằng 1 hộp sữa và thêm một ít đường cát).
- Dừa nạo (1kg).

THỰC HIỆN

- Dừa vắt lấy 1 tô nước cốt để riêng còn nước dão quậy với bột, sữa, đường trên lửa cho đường tan, bột chín.

- Để tô nước cốt dừa vào và nhấc ra khỏi lửa, không nên để sôi nhiều nước dừa sẽ lợn cợn.

Cho vani vào, để nguội. Cho vào thùng quậy kem (có hỗn hợp sinh hàn: muối + nước đá) quậy đến khi thật đặc.

3. Kem Khóm

Chuẩn bị: 15 phút - 3 người ăn

- 1/2 lít nước cốt trái khóm - 500g đường hòa tan vào 1 ly nước.
- Trộn - nước cốt trái khóm và nước đường - cho vào thùng quay kem.
- Cũng có thể làm kem với dâu tây, dâu tằm ăn, cam, chanh, bưởi v.v...

4. Kem Chuối - Xay mịn

Chuẩn bị + nấu: 30 phút - 6 người ăn

- 1,5kg chuối thật chín - nước cốt 2 trái cam
- Nước cốt 1 trái chanh - 250g đường
- Đun nóng nước cam với đường - không đun sôi.
- Lột vỏ chuối, rưới nước cốt chanh vào chuối, dùng máy xay mịn - thêm nước xirô cam vào trộn đều cho vào thùng quay kem làm đặc.

Múc kem này thành viên để vào ly, trên chế sôcôla đun nóng chảy.

5. Kem Chanh

a. Kem chanh vỏ vàng (cách 1)

Sửa soạn và nấu chín: 30 phút - 3 người ăn.

- 2 tròng trắng trứng - Một ly nước cốt chanh - 1/4 lít nước đường.

- Đánh tròng trắng trứng nổi theo kiểu chưng cách thủy, khi trứng nổi trắng mịn cho nước đường vào và vẫn đánh đều, đến bao giờ trứng hơi nguội mới lấy ra khỏi nồi chưng. Để kem nguội hẳn mới trộn nước trái chanh vào, cho kem vào vỉ ngăn đá đông đặc lại.

b. Kem chanh vỏ vàng (cách 2)

Chuẩn bị: 30 phút - 3 người ăn

- 6 quả chanh - 100g đường cát - 1/4 lít rượu vang trắng
- 1 tròng trắng trứng gà - 8 cl rượu táo (kirsch)
- Mài vỏ chanh, ép chanh lấy nước cốt

- Trộn đường vào rượu vang trắng cho đều - thêm vào đấy nước chanh và vỏ chanh - đem đông lạnh.

- Đánh tròng trắng trứng nổi, khi nào dùng mới trộn vào kem. Múc những viên kem vào ly, trên chế rượu táo, có thể trình bày những khoanh chanh máng vào thành ly cho đẹp.

c. Kem chanh vỏ xanh

Chuẩn bị + đun nấu 20 phút - 3 người ăn

- 2 quả chanh vỏ xanh - 150g đường cát - 1 tròng trắng trứng gà

- Đun sôi 4dl nước lã, vỏ quả chanh mài và đường trong 3 phút

- Cho nước cốt trái chanh vào lúc hỗn hợp trên còn ấm. Đợi hỗn hợp này nguội, lược lại cho vào đông lạnh.

- Tròng trắng trứng đánh cho thật nổi như tuyết trộn vào kem cho đều - cho vào ngăn lạnh làm đông hẳn lại.

6. Kem Trái Quít

Chuẩn bị 20 phút - 6 người ăn

- 1/2 lít nước cốt trái quít - 1/4 lít nước đường (tỷ lệ 500g đường - 250g nước)
- Nước cốt 1/2 trái chanh - 2 trái quít tươi để trang trí

- Trộn nước cốt quít, và đường cho đều - Đem đông lại - Trình bày khoanh này với những khoanh quít tươi.

7. Kem Dưa Gang (Melon)

Chuẩn bị 30 phút - 4 người ăn

- 1kg dưa gang - 125g đường ngọt - 1 quả trứng gà

- Lấy phần nạc dưa bên trong mà không làm hư vỏ, giữ lấy phân nửa vỏ trái dưa để đựng kem.

- Xay dưa với đường - rồi đem để đông lạnh.

- Khi nào dùng trộn tròng trắng đánh nổi vào - để vào ngăn đông lạnh lần nữa cho đông đặc hẳn. Khi ăn, múc kem vào vỏ dưa đã để dành.

8. Kem Trái Dâu tằm ăn

Chuẩn bị 30 phút - 6 người ăn

- 1/2 lít nước đường - 500g trái dâu tằm ăn - nước cốt 1/2 trái chanh.

- Ép lấy nước trái dâu, trái chanh. Trộn tất cả các thứ lại cho đều, cho vào thùng quay kem làm đông lại.

Tỷ lệ nước / đường = 1/2.

9. Kem Cam

Chuẩn bị + nấu - 20 phút - 3 người ăn

- 4dl nước cốt trái cam - 200g đường - 1 tròng trắng trứng gà.

- Nấu sôi nước cam với đường - để sôi khoảng 3 phút. Để nguội và đem đông lạnh, khoảng 1 giờ trước khi ăn cho tròng trắng trứng gà đánh nổi vào - tiếp tục làm lạnh.



10. Kem Dưa Hấu

Chuẩn bị 30 phút - 6 người ăn

- 1kg dưa hấu - 175g đường mịn - nước cốt trái chanh - 1 tròng trắng trứng.

- Gọt vỏ dưa - lấy hột - xay nghiền dưa với đường, thêm nước cốt trái chanh. Cho vào thùng quay kem làm đặc khi kem bắt đầu cứng, thêm tròng trắng trứng vào - rồi cho vào làm đông đặc tiếp.

11. Kem Quả Đào

Chuẩn bị + nấu 45 phút - 4 người ăn

- 1kg đào - 250g đường - nước cốt trái chanh - 1 gói đường vanille

- Cho đào vào nước nóng để lột vỏ - cạy bỏ hột nghiền mịn, lọc lấy nạc.

- Đun sôi đường với 1/4 lít nước lã - Để đường nguội, cho đào, nước chanh và đường thơm vào - đưa vào ngăn lạnh.

12. Kem Lê

Chuẩn bị 45 phút - 4 người ăn

- 6 trái lê - 100g đường - nước cốt trái chanh
- 1 tròng trắng trứng gà - 2 muỗng canh rượu lê.

- Nấu lê gọt vỏ trong nước (1/4 lít) với đường và nước chanh.

- Xay lê và nước - đưa vào thùng quay kem làm đặc.

- Đánh tròng trắng trứng gà với 50g đường (kiểu chưng cách thủy) cho thật nổi bóng.

Khi kem gần đặc cho trứng đánh nổi vào trộn đều, chung với rượu lê nữa. Để đặc trở lại.

* Cũng có thể xay lê với đường và nước cốt trái chanh mà không nấu, đem đông lạnh, khi dùng múc ra ly trên rưới nước trái cây loãng có màu đỏ.

13. Kem Mùa Thu

Chuẩn bị 45 phút - 6 người ăn

- 1kg lê - 1kg táo (pomme) - 125g nho khô - 4 muỗng canh Rhum.
- Nước cốt 1 trái chanh - Đường 300g đường + 750g nước trái cây.

- Ngâm nho với Rhum, khoảng 2 giờ vớt ra để ráo.

- Rửa và lau khô trái cây - lê và táo - dùng lực ly tâm ép lấy nước cốt - thêm vào nước chanh và đường. Dùng máy xay trộn đều, để vào tủ lạnh khoảng 1 giờ.

- Sau đó thêm nho khô và cho tất cả vào vỉ đá ngăn đông lạnh.

Thỉnh thoảng khuấy để kem không đóng cục - Nếu dùng thùng quay kem, thì thêm nho vào lúc gần đem ra dùng.

14. Kem Nho Trắng Tươi Sống

Chuẩn bị 45 phút - 4 người ăn

- 750g nho trắng - 2 muỗng canh nước cốt trái cam - vài giọt vanile.
- 1 muỗng canh nước cốt trái chanh - 250g đường cát.

- Nấu sôi 1/4 lít nước với đường - xong bắc soong ra khỏi bếp, để nguội đường - 2/3 nho còn lại ép lấy nước cốt, và đổ vào trong nước đường. Hòa tất cả các loại nước lại chung với nhau, có cả đường thơm nữa, dùng máy xay và lược lại hỗn hợp trên, xong rồi đổ kem vào thùng quay kem làm đông đặc lại.

Khi dọn, bày nho ngâm đường nguyên trái trên kem. Cũng có thể làm kem nho với nguyên liệu sau đây:

- 3/4 lít nước cốt trái nho - nước cốt chanh 3 trái - 225g đường.

Trộn hòa đều các thứ trên. Lược hỗn hợp trên, đổ vào thùng quay kem làm đông đặc lại.

15. Kem Trà (chè)

Chuẩn bị: nấu 25 phút - 6 người ăn

- 15g trà ngon thơm - 150g đường - vài giọt nước chanh

- Trà pha với 1 lít nước sôi, gạn bỏ xác trà, thêm đường, nước cốt trái chanh. Đổ nước trà đường vào làm nước đá, để vào ngăn đông lạnh, nhớ trộn nhiều lần trong thời gian làm đông để tránh kem vón cục.

Khi kem đông thành khối cứng thì dùng được.

16. Kem Rượu Champagne

Chuẩn bị: đun nấu 45 phút - 8 người ăn

CÁCH 1

- 1/2 chai rượu champagne - 500g đường - 1 trái cam - 1 trái chanh
- 2 tròng trắng trứng gà + 100g đường

- Nấu 500g đường với 1/2 lít nước, đun sôi đến khi nào cây đo độ đường chỉ 22° Baumé - để nguội, lược nước đường.

- Trộn nước cốt chanh và cam vô rượu Champagne - hòa chung rượu với đường, đến khi nào cây đo đường chỉ 15° Baumé.

- Cho hỗn hợp vào thùng quay kem, quậy vòng 15 phút, xới đều 5 phút trước khi để đông đặc.

- Làm bánh men đường (meringue Italy): tròng trắng trứng gà đánh nổi với đường xay kiểu chưng cách thủy - hỗn hợp trắng nổi mịn để nguội cho vào tủ lạnh - trộn meringne vào kem trước khi dùng - Kem múc vào ly nhỏ - có thành cao và dùng ngay.

CÁCH 2

Chuẩn bị 25 phút - 6 người ăn

- 1 chai rượu Champagne - 500g đường - 35cl nước lã - nước cốt chanh 2 trái.

- Đun nước với đường đo 32° Baumé.

- Đổ rượu vào trong một cái thau không ra teng (saladier) thêm nước đường nóng vào rượu cho đến khi dụng cụ đo lường chỉ khoảng 17° Baumé. Bấy giờ mới trộn thêm nước cốt chanh. Đem đông đặc trong thùng quay kem.

CÁCH 3

Chuẩn bị 10 phút - 6 người ăn

- 1/2 chai rượu champagne thật lạnh - 1/2 lít kem chanh hay kem nho

- Để ly đựng kem và rượu champagne vào tủ lạnh. Khi dùng để vào ly 2 viên kem, chế rượu champagne lên trên.

24. Kem Hải Đảo

Chuẩn bị 30 phút - 6 người ăn

- 3/4 lít kem cà phê - 3 trái chuối chín mùi
- Nước cốt 1/2 trái cam, nước cốt 1/2 trái chanh
- 10cl kem tươi - 3 muỗng canh đường mịn
- 1dl rượu Rhum - vài hột cà phê tẩm rượu.

- Lột vỏ chuối, lấy chuối xay chung với nước cốt cam, chanh với đường và vài giọt Rhum.

- Đánh kem tươi thật nổi trộn chung với chuối xay mịn.

- Bày vào ly kem cà phê giữa, chung quanh kem chuối điểm xuyết với hột cà phê tẩm rượu.

- Khi dùng, đổ rượu Rhum lên, trên đốt rượu cho cháy.

25. Kem 3 Mùi và Chuối

Chuẩn bị 20 phút - 1 người ăn

- Xốt thạch trái cây có màu đỏ tự nhiên.
- 2 trái chuối nhỏ chín mùi - sôcôla đun nóng chảy 1 muỗng canh.
- 3 viên kem: vani, dâu tây, hạt dẻ. Kem chantilly, một ít hạnh nhân xắt mỏng rang vàng.

- Để 3 viên kem vào trong 1 dĩa nhỏ sâu hình bầu dục kem để theo đường chéo viên nọ cạnh viên kia, chuối nhỏ để bọc 2 bên đầu dĩa. Kem chantilly để chung quanh. Trên mỗi viên kem chế xốt thạch trái cây có màu đỏ, trên chuối thì chế xốt sôcôla. Sau cùng rắc những phiến nhỏ hạnh nhân xắt mỏng rang vàng.

26. Trái Cây Ướp Lạnh với Kem

Chuẩn bị 30 phút - 6 người ăn

- Kem - Trái cây: khóm, cam, quít sơri, chuối

- Để kem vào ngăn đựng đá, hai giờ trước khi dùng chuẩn bị hỗn hợp trái cây tươi cho vừa miếng ăn, cho vào tủ lạnh.

Đến lúc dùng, đem trái cây ấy cho vào ly cùng với nước trái cây đó, thêm kem vào trộn đều.

27. Kem Trái Dâu Tằm Ăn

Chuẩn bị 10 phút - 6 người ăn

- 300g trái dâu tằm ăn không dập - 3 muỗng canh đường
- 10cl rượu Rhum - Kem vani.

- Để trái dâu đã rửa sạch, ráo nước vào trong ly, rắc đường lên trên và ngâm. Khi đường tan, rưới rượu Rhum vào ngâm thêm vài giờ nữa.

- Múc những viên kem vani vào ly, bày chung quanh những trái dâu, ngâm rượu Rhum vào (nước ngâm để riêng vào ly nhỏ hơn).

28. Kem với Trái Cây

Chuẩn bị 35 phút - 3 người ăn

- 6 viên kem vani - 200g trái dâu tây - 3 trái đào - 3 trái mơ
- 2 trái chuối - 1 khoanh khóm - 1 ly rượu táo
- 1 trái chanh - sôcôla bào mỏng.

- Lặt cuống và rửa trái dâu tây - gọt vỏ trái đào - ngâm trái mơ vào nước nóng cho dễ lột vỏ, cạy hột mơ - lột vỏ chuối. Tất cả các thứ trái cây trên đều cắt cỡ ngón tay. Rồi rưới vào đấy nước cốt trái chanh, trộn chung để vào cái chậu tráng men, thêm đường và rượu táo vào ngâm khoảng 2 giờ.

Đến khi dùng, múc trái cây vào ly, trên để kem viên, vani, trên kem viên rắc sôcôla bào mỏnng.

29. Kem và Khóm khoanh

Chuẩn bị 10 phút - 1 người ăn

- 1 khoanh khóm - kem chantilly

- 1 viên kem - 1 bánh meringne tròn - 1 trái cây cùng loại kem (kem dâu tây thì trái dâu tây để trình bày trên mặt kem)

- Để khoanh khóm vào giữa ly - trên để viên kem, meringne, kem chantilly và 1 trái cây cùng loại với kem.

30. Kem Nho Tươi

Chuẩn bị 1 giờ - 6 người ăn

- 75cl kem nho - 50g đường bột mịn
- 500g nho tươi - rượu cognac - 50g đường xay.

• Rửa và chọn những quả nho tốt, xăm mỗi trái nho vài ba lỗ để dễ thấm, ngâm nho với rượu cognac và đường khoảng 2 giờ trong tủ lạnh.

Khi dùng vớt nho để ráo nước, lăn đường bột mịn, kem múc từng viên cho vào ly, rưới nước ngâm rượu nho trên bày nho tẩm đường.

31. Kem Chuối xay mịn

Chuẩn bị 30 phút - 4 người ăn

- 7 trái chuối to chín mùi - Nước cốt 1 trái chanh
- 170g đường - 5 lá rau câu (thạch xoa).
- 3dl kem fraiche - 1 trái cam - 1 trái kiwi để trình bày, nước dùng nấu theo tỷ lệ: 100g đường - 1 ly nước.

• Ngâm lá rau câu vào tô nước ấm cho nở xong vớt ra để ráo.

• Lột vỏ chuối, lấy cơm chuối xay mịn, thêm vào chuối xay nước cốt trái chanh, đường, rau câu. Trộn đều hỗn hợp trên và cho thêm vào kem fraiche. Đưa vào ngăn đông lạnh.

• Trước khi dọn ăn, lột vỏ trái kiwi cắt khoanh tròn dày bằng nhau, cam thì gọt lấy vỏ thành dây dài rim trong nước đường.

• Kem chuối được trình bày khối chữ nhật, viền chung quanh những khoanh chuối tươi xen kẽ với khoanh kiwi, vỏ cam rim đường xắt sợi bày lên trên.

*** KEM TRỨNG, SỮA VÀ TRÁI CÂY (GLACE)**

Là hợp chất sữa, trứng, đường làm với kem anglais và không qua giai đoạn nấu chín. Kem có vị ngon vừa... Kem này có mùi thông dụng nhất là mùi vani nhưng kem cũng có thể thêm mùi sôcôla, mùi hạnh nhân, mùi cà phê hoặc thêm nho, thêm trái cây ngâm trong rượu táo hoặc mía (Rhum) khi dùng trái cây làm kem người ta lấy phần nạc hoặc nước cốt trái cây, chất ngọt và chất béo.

Để đa dạng loại kem này, người ta có thể thêm những phụ gia khác.

*** KEM TRÁI CÂY (SORBET)**

Thường làm với phần nạc trái cây tươi hoặc trái cây để dành thêm nước đường hoặc rượu cồn. Người ta cũng có thể thêm vào đấy bánh men đường kiểu Ý (meringue Italien) hoặc tròng trắng trứng đánh nổi như tuyết. Khi lấy kem ra từ thùng quay kem được 20 - 30 phút, kem (sorbet) không cứng bằng kem (glace). Nên dùng ngay khi lấy ra khỏi ngăn lạnh.

B. KEM THỨC UỐNG

1. Cà Phê

Chuẩn bị 15 phút

- 12cl cà phê đen và thật lạnh
- 1 muỗng cà phê đường mịn, 1 viên kem vani hay cà phê
- 3dl crème chantilly, vài hột cà phê tẩm rượu.

Để đường vào tách, đổ cà phê vào, quậy tan đều, thêm vào viên kem, trang trí với kem chantilly điểm xuyết thêm vài hột cà phê. Dùng với ống hút.

2. Soda Dứa (khóm)

Chuẩn bị 10 phút

- 1/2 ly nước trái khóm - 1 viên kem vani, 1 viên kem dâu tây
- 1 muỗng kem đánh nổi - Soda.

- Rót vào ly cao nước cốt trái khóm, đổ thêm soda vào cho đến 3/4 ly. Thêm 2 thứ kem vào trang trí với kem đánh nổi chantilly. Dùng với ống hút.

3. Thức uống lạnh với Cam tươi

Chuẩn bị 10 phút

- 7,5cl nước cốt trái cây - 1 muỗng cà phê đường
- 2 viên kem vani - 1 muỗng canh kem chantilly

- Lược và làm ngọt nước cốt trái cam, đổ vào 1 ly lớn. Thêm vào đó 2 viên kem vani và trang trí với kem chantilly. Dùng với ống hút.

* NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

Khi sử dụng vỉ đựng nước đá để làm kem thay vì thùng quay kem thì nên khuấy đều khi kem mới vừa đông lạnh để tránh kem đóng vảy thành cục. Và sau khi để vào ngăn đá làm lạnh, dùng sữa quậy đều từ 20 - 30 phút. Cách 20 phút một lần, khoảng 2, 3 lần cho mỗi lần làm kem.

- Nên xả đá ngăn đông lạnh 4 giờ trước khi làm kem, tăng độ lạnh ngăn đá lên, và đổ vào đáy 1/2 ly nước lạnh để tăng độ dính của thành vỉ kem và thành ngăn đá, như thế kem sẽ mau đặc.

Nên để kem thật nguội, trước khi cho vào ngăn làm lạnh.

- Không nên đổ đầy kem vào vật chứa làm đông, vì khi đông đặc kem tăng thể tích.

Vào dịp lễ cuối năm, nên để kem làm sẵn trong khuôn đặc biệt dành cho ngày lễ như khuôn bục cho lễ Noel.

- 1/2 giờ trước khi dùng, lấy kem từ ngăn đông lạnh đưa vào tủ lạnh. Kem sẽ mềm từ từ, dễ xắn hơn và dùng ngon hơn.

Muốn lấy kem ra khỏi khuôn, nên ngâm khuôn vào nước nóng vài giây, lau khô khuôn, úp khuôn lên đĩa đựng. Nếu kem bắt đầu chảy, để dĩa kem vào ngăn đông lạnh khoảng 10 phút cho kem cứng lại.

Tránh làm tan kem quá nhiều cùng một lúc, dù cho có đông đến mấy kem cũng không bao giờ đặc lại đến phần cuối.

Muốn chữa kem ănglê đã bị vữa, nên dùng máy đánh trứng đánh lại.

Muốn làm chảy kem nên hâm nóng rượu trong vá trước khi mồi lửa - như vậy lửa sẽ cháy dễ dàng hơn.

- Để tránh sự oxyt hóa phần nạc và nước cốt trái cây, làm thay đổi màu sắc, mùi vị lượng sinh tố C, nên gom trái cây lại, chọn quả tốt, rửa sạch, gọt bỏ vỏ cho vào máy xay liền. Lấy phần cơm nạc cho vào chậu trộn nhanh nguyên liệu mình muốn.

C. CÁC MÓN KEM TRỨNG SỮA (Glacés)

1. Kem Vani

Chuẩn bị: nấu 30 phút - 6 người ăn

CÁCH 1

- 1/2 lít sữa tươi - 2 trứng gà + 100g đường cát trắng
- 1 gói vani - 15g bột bắp - 2 muỗng canh kem tươi fraiche

• Hòa tan bột bắp trong 1/2 ly sữa

• Đun nóng sữa còn lại.

• Đánh nổi trứng với đường thêm vani vào. Vừa đánh trứng vừa thêm sữa vào cuối cùng thêm bột bắp.

• Bắc hỗn hợp trên lên lửa khuấy cho đặc lại - Khuấy với lửa thật nhỏ, tránh dùng soong nhôm dễ bị đen kem. Khi kem vừa sôi bắc xuống làm nguội lại trước khi cho kem tươi vào.

CÁCH 2

- 6 tròng đỏ trứng
- 4dl sữa tươi
- 225g đường - Một chút vani - 4dl kem tươi

• Đánh tròng đỏ trứng với đường trong 1 cái soong nhỏ (đặt soong này vào chậu nước nóng như chưng cách thủy).

• Đun nóng sữa với 1/2 vani - 1/2 vani còn lại cho vào trứng đang đánh.

• Đổ sữa vào soong trứng đánh tiếp cho đến khi nào hỗn hợp đặc lại óng mướt. Đem soong kem ngâm liền vào 1 chậu nước lạnh để tránh kem vữa.

• Đánh đều kem tươi và hòa vào hỗn hợp trên.

2. Kem Italy

Chuẩn bị: nấu 30 phút - 6 người ăn

- 1/2 lít kem tươi
- 125g đường to hột, 4 tròng đỏ trứng
- Nhúm vani - 1/2 gói đường thơm

• Cho kem tươi vào soong với vani, đun lửa nhỏ.

• Cho tròng đỏ trứng và đường vào một soong khác đánh cho đến khi nào hỗn hợp nổi trắng đều, vừa đánh vừa cho kem từ từ vào. Bắc soong lên bếp đun nhỏ lửa - đun không để sôi tăm - vừa đun vừa khuấy cho đến bao giờ kem đặc lại - để kem nguội lại cho vào thùng quay kem.

3. Kem Cà Phê Sữa

Chuẩn bị 20 phút - 3 người ăn

- 3dl sữa đặc có đường
- 3dl kem tươi fraiche
- 3dl cà phê đậm

• Khuấy cà phê với sữa cho đều, thêm kem tươi vào đem đông lạnh

4. Kem Cà Phê

Chuẩn bị: nấu 20 phút - 6 người ăn

- 4 tròng đỏ trứng - 25cl sữa tươi
- 35cl kem tươi - 130g đường.

• 2/3 muỗng canh cà phê bột hòa tan được 3 muỗng canh cà phê đậm. Hột cà phê tẩm đường để trang trí.

• Đánh tròng đỏ trứng với đường và cà phê vừa đánh vừa cho sữa nóng vào. Bắc lên bếp khuấy cho đặc lại - đun nhỏ lửa không cần sôi. Đem ra để nguội, trộn kem tươi vào. Đem đông lạnh - kem này có thể dọn thêm với xốt sôcôla bên trên hoặc với hạnh nhân đâm nhỏ.

5. Kem Moka

Chuẩn bị 30 phút, 5 người ăn

- 1/2 ký kem tươi
- 6 tròng đỏ trứng - 250g đường
- 1dl cà phê đậm, 1 muỗng canh cacao.

• Trộn đường, cacao, cà phê, thêm tròng đỏ trứng vào mịn đều - đánh kem tươi thành chantilly (trắng đặc đều) trộn kem vào hỗn hợp trên nhẹ tay và hòa đều - đem đông lạnh.

6. Kem Sôcôla

Chuẩn bị: nấu 40 phút, 8 người ăn

CÁCH 1

3/4 sữa tươi - 7 tròng đỏ trứng gà - 200g sôcôla bột, 150g đường

- Hòa tan tròng đỏ trứng với một ít sữa.
- Chưng cách thủy sôcôla với một ít sữa.
- Đun sôi phần sữa còn lại với đường, thêm sôcôla vào, vừa cho tròng đỏ vào sữa vừa khuấy đều.
- Bắc lên bếp khuấy kem đặc lại không để kem sôi, khi kem nguội, đổ kem vào thùng kem.

CÁCH 2

Chuẩn bị + nấu chín 40 phút - 6 người ăn

- 1/2 lít sữa tươi - 2 trứng gà - 100g đường - 15g bột bắp
- 2 muỗng canh kem tươi - 100g sôcôla bột hoặc cacao đắng.

- Hòa tan bột bắp với một ít sữa - Nấu sôi sữa và cho vào đấy sôcôla đã hòa tan.
- Đánh trứng với đường, thêm sữa và bột bắp.
- Bắc hỗn hợp lên bếp khuấy đặc với lửa vừa không để kem sôi.
- Sau khi kem nguội thêm kem tươi vào và làm đông lại.

7. Sôcôla đông lạnh

Chuẩn bị và nấu chín 40 phút - 6 người ăn

- 1/2 lít sữa tươi
- 125g sôcôla sậm màu
- 4 tròng đỏ trứng, 120g đường
- 1dl kem tươi fraiche

- Đun sữa với sôcôla, khuấy đều cho đến khi sữa sôcôla tan đều. Đánh trứng với đường cho nổi mịn - chế sữa sôcôla vào từ từ, trộn đều.
- Bắc hỗn hợp trên lên bếp, khuấy đều cho đến khi nào kem áo muỗng, không phải chờ đến kem sôi. Làm kem nguội lại trước khi cho kem tươi vào.

Kem sôcôla đông đặc in thành hình nhỏ bày ra dĩa.

8. Kem Caramel

Chuẩn bị nấu chín 40 phút - 6 người ăn

- 3/8 lít sữa tươi
- 1 quả trứng và 2 lòng đỏ trứng
- 1,5dl kem tươi - 152g đường.

• Nấu sôi sữa. Nấu đường với 1/2 lít nước, quậy thường để có caramel vàng nâu đều. Chế sữa nấu sôi vào caramel.

• Đánh trứng nổi mịn - vừa đánh trứng vừa thêm sữa caramel vào - Bắc hỗn hợp trên bếp khuấy đặc không chờ kem sôi - Để kem nguội, xong cho kem tươi đánh nổi vào - Đưa vào thùng quay kem.

Có thể dùng caramel mua ở chợ thuộc dạng nước.

9. Kem Bột Hạnh Nhân rang

Chuẩn bị nấu chín: 30 phút - 6 người ăn

- 50cl sữa tươi - 15cl kem tươi
- 4 tròng đỏ trứng - 125g đường cát
- 1 gói đường thơm vani - 100g bột hạnh nhân

• Nấu sôi sữa với đường thơm

• Ngâm bột hạnh nhân khoảng 30 phút. Xong lược bột xuống sữa trộn đều.

• Đun nóng kem trên lửa vừa.

• Đánh trứng với đường cho nổi trắng mịn, cho từng khối nhỏ kem vào, kế đến là cho sữa - trộn đều tất cả.

• Khuấy hỗn hợp trên lửa vừa. Không cần sôi, bao giờ hỗn hợp đặc dính đũa khuấy là được. Để nguội trước khi cho vào thùng quay kem.

10. Kem Quả Mơ

Chuẩn bị và nấu chín 45 phút - 6 người ăn

CÁCH 1

- 500g quả mơ - 3 tròng đỏ trứng gà - 150g đường hột mịn - 1/2 ly nước lã
- Gọt vỏ, cạy hột, xay nhuyễn quả mơ - Đun nước với đường cho tan
- 1/4 lít kem tươi

• Đánh lòng đỏ trứng hòa nước đường nóng vào (không sôi) đánh tiếp tục đến khi trứng hòa tan đều với đường trắng lợt màu hột gà - Để nguội mới trộn mơ xay nhuyễn và kem chantilly.

Cũng có thể làm cách trên với quả đào.

CÁCH 2

- 700g quả mơ - nước cốt 1 trái chanh - 120g đường - 15cl kem tươi.

• Gọt vỏ, cạy hột, xay nghiền mịn. Thêm đường, nước cốt trái chanh, kem tươi vào đem đông lạnh.



11. Kem Hạnh Nhân

Chuẩn bị: nấu 40 phút - 4 người ăn

- 4dl sữa tươi - 1dl kem tươi - 125g đường - 4 lòng đỏ trứng
- 1 gói vani - 75g hạnh nhân bột - 2 giọt dầu hạnh nhân

• Ngâm bột hạnh nhân trong sữa nóng có vani trong 30 phút - Lược sữa.

• Đánh tròng đỏ trứng với đường cho nổi trắng, thêm từ từ kem tươi và sữa hạnh nhân vào.

• Để hỗn hợp trên lên bếp vừa đun vừa khuấy cho hỗn hợp đặc lại, không cần đun sôi.

• Để nguội cho hỗn hợp và cho dầu hạnh nhân vào - đưa vào thùng kem và làm đông lại.

12. Kem Khóm

Chuẩn bị 30 phút - 6 người ăn

- 750g khóm đã gọt vỏ - 5cl kem tươi
- 400g đường xay - nước cốt trái chanh
- Hoặc với:
- 500g khóm đã gọt vỏ - 60g đường - 1/4 lít kem tươi

• Dầm nhuyễn khóm, lược lấy nước. Thêm đường, nước cốt trái chanh, thêm kem tươi chantilly vào - để đông lạnh.

• Có thể trình bày kem này với khóm tươi xắt cỡ ngón tay bên trên. Khi lược đổ kem vào khuôn tạo dáng trước khi đưa vào ngăn đông lạnh.

13. Kem Chuối

Chuẩn bị 30 phút - 4 người ăn

- 6 trái chuối - 2 trái chanh - 100g đường - 1dl kem tươi

• Lột vỏ chuối, rưới nước cốt trái chanh và dầm nhuyễn, đánh kem tươi thành chantilly để đường vào trộn đều. Hòa hai thứ chung lại, đem đông lạnh.

14. Kem Chuối có Trứng Gà

- 6 trái chuối - 4 trứng gà - 150g đường - 2 trái chanh

Trình bày với: mứt cam loãng (coulis) hoặc sôcôla nóng chảy

• Đánh 4 tròng đỏ trứng gà với 75g đường. Thêm vào đấy 4 muỗng canh nước lã và nước cốt 1 trái chanh. Khuấy hỗn hợp trên đặc lại không cần khuấy sôi. Bắc ra khỏi bếp và để nguội.

• Lột vỏ 6 quả chuối, tưới nước cốt 1 trái chanh lên trên, thêm vào đấy 75g đường, tất cả hòa chung tán mịn.

• 4 tròng trắng trứng gà đánh cho thật nổi.

Trộn tất cả các thứ lại cho vào vỉ đựng đá - sắp vỉ vào ngăn đông lạnh.

Kem này trình bày: úp vỉ kem lên dĩa, gỡ khuôn ra, trên rưới mứt cam loãng hay sôcôla nóng chảy.

15. Kem trái Sơ Ri

Chuẩn bị 35 phút - 6 người ăn

- 4dl nước cốt trái sơ ri - 175g đường
- 1/4 lít kem tươi - nước cốt 1/2 trái chanh

• Nước cốt 1/2 trái cam - Trộn nước cốt trái sơ ri, chanh, cam - lược lại

• Có thể dùng máy xay sinh tố trộn đều đường với hỗn hợp trên.

• Đánh kem tươi thành chantilly - hòa vào nước cốt trái cây, cho tất cả vào thùng quay kem.

16. Kem Trái Quít

Chuẩn bị 30 phút - 6 người ăn

- 10 trái quit - nước cốt 1 trái chanh - 200g đường
- 2 trứng gà và 2 tròng đỏ - 1/2 lít kem tươi

Ép và lược lấy nước trái quít.

Đánh trứng với đường theo kiểu chưng cách thủy cho nổi, rưới nước quít vào đánh tiếp đến khi nào hỗn hợp bóng láng. Để nguội kem - sau đó mới thêm kem tươi đánh nổi thành chantilly. Cho vào thùng quay kem làm đặc lại.

17. Kem Hạt Dẻ

Chuẩn bị: nấu 40 phút - 5 người ăn

- 1/2 lít sữa tươi - 3 tròng đỏ trứng
- 50g đường - Một chút vani
- 2 muỗng canh rượu cognac - 150g hạt dẻ nấu chín

• Nấu sữa sôi với đường thơm - Xay nhuyễn hạt dẻ

• Đánh tròng đỏ trứng với đường, trộn sữa nấu sôi vào. Bắc lên bếp đun, khuấy hỗn hợp đặc lại. Không đun sôi, thêm vani vào.

• Bắc hỗn hợp ra khỏi bếp, trộn hạt dẻ xay nhuyễn vào, trộn thật kỹ sau đó mới thêm rượu cognac. Để nguội lại, trước khi cho vào vỉ ngăn đá để làm đông đặc.



18. Kem Dâu Tây

Chuẩn bị 30 phút - 6 người ăn

- 500g dâu tây - Nước cốt 1/2 trái chanh
- 250g kem tươi - 175g đường

• Rửa, để dâu ráo nước, xay nghiền trái dâu với nước cốt trái chanh, lược dâu lấy nước cốt. Thêm đường vào nước dâu trộn đều.

• Đánh kem tươi thành chantilly, trộn kem này vào nước dâu. Đưa vào ngăn lạnh làm đặc.

19. Kem Dâu Rừng

Chuẩn bị 40 phút - 5 người ăn

- 500g trái dâu rừng - 150g đường
- nước cốt 1/2 trái chanh - 2dl kem tươi

• Rửa và để dâu ráo nước - dùng máy xay nghiền dâu
• Đánh kem tươi với đường thành chantilly
• Trộn dâu với kem chantilly với nước cốt trái chanh
• Đổ hỗn hợp vào ngăn lạnh.

20. Kem Xoài

Chuẩn bị 30 phút - 5 người ăn

- 4 trái xoài chín - 1/2 lít kem tươi - 250g đường hột to - nước cốt 1 trái chanh

• Rửa sạch xoài - bổ đôi lấy hột - xay cơm xoài với một phần đường
• Đánh kem tươi với một phần đường còn lại thành chantilly
• Trộn 2 thứ vào nhau. Cho vào ngăn đông lạnh.

21. Kem Dưa Gang (Melon)

Chuẩn bị 30 phút - 6 người ăn

- 750g dưa sạch vỏ và hột - 350g đường cát
- 10cl kem - nước cốt 1/2 trái chanh

• Dầm nhuyễn dưa, thêm đường vào, thêm kem và thêm nước cốt trái chanh vào. Trộn đều các thứ trên cho vào ngăn đông lạnh hay thùng quay kem.



22. Kem Trái Dâu Tằm ăn

Chuẩn bị 30 phút - 8 người ăn

- 3/4 lít nước cốt trái dâu tằm ăn
- 400g đường hạt to - 20cl kem tươi - nước cốt 1/2 trái chanh
- Nước cốt 1 trái cam

• Trộn nước trái dâu, trái chanh, trái cam với đường, trộn đều trong 3 phút, thêm vào đấy kem tươi đánh nổi thành chantilly.

• Cho tất cả vào thùng quay kem hay ngăn đông lạnh làm đông lại.

• Cách này có thể dùng với trái dâu tây.

23. Kem Trái Sắn - Trái Trâm - Trái Cam Nguội (Glace aux myrtilles)

Chuẩn bị 30 phút - 6 người ăn

- 750g trái trâm
- 5 muỗng canh đường cát
- 2dl kem tươi

• Trái trâm rửa và để ráo nước - dầm và lọc lấy nước cốt - trái trâm thêm đường vào.

• Đánh nổi kem tươi trộn vào. Đem kem trên làm đông lạnh.

(Myrtilles: quả màu xanh sẫm ăn được, mọc hoang rừng núi Bắc Du).

24. Kem Hạt Dẻ Đà Lạt

CÁCH 1

Chuẩn bị nấu chín 40 phút - 2 người ăn

- 2 tròng đỏ trứng - 1/4 lít kem tươi
- 100g đường - 1 gói nhỏ đường thơm - 100g hạt dẻ Đà Lạt

• Rang sơ hạt dẻ để tách vỏ nâu - nghiền mịn phần nhân hạt.

• Đánh tròng đỏ trứng với đường cho nổi trắng mịn.

• Đánh kem thành chantilly.

Trộn tất cả lại cho vào thùng quay kem.

CÁCH 2

Chuẩn bị nấu chín 30 phút - 6 người ăn

- 100g bột dẻ mịn - 4 tròng đỏ trứng gà
- 150g đường cát - 1/2 lít sữa tươi - 2dl kem tươi

• Trút bột hạt dẻ vào sữa đun sôi. Bắc ra khỏi bếp - để nguội - ngâm khoảng 30 phút.

• Đánh tròng đỏ với đường cho thật nổi. Rây sữa có bột hạt dẻ vào từ từ. Khuấy kem trên lửa vừa. Khuấy đến khi nào kem bắt đầu sôi. Để kem nguội hoàn toàn. Đánh kem tươi thành chantilly. Trộn tất cả nguyên liệu trên lại.

Kem có thể đông đặc trong thùng quay kem hay trong ngăn đông lạnh.

25. Kem Bưởi

Chuẩn bị nấu 30 phút - 6 người ăn

- 1/2 lít nước quả bưởi
- nước cốt 1 trái chanh
- 200g đường - 2 quả trứng gà
- 20g bột bắp - 15cl kem

• Bột bắp hòa với 1 lít nước lạnh đổ vào soong cùng với nước quả bưởi, quả chanh. Bắc soong lên bếp khuấy đặc, trứng gà đánh đều tròng trắng và đỏ. Cho vào soong nước quả bưởi đã nhắc ra khỏi bếp, tiếp tục khuấy trộn đều.

• Bắc soong lên bếp trở lại, vẫn khuấy đều cho đến khi hỗn hợp bắt đầu sôi tim. Bắc soong ra khỏi bếp.

• Khi kem nguội cho kem tươi vào. Đưa vào thùng quay kem làm đặc.

26. Kem Quả Lê

Chuẩn bị nấu 40 phút - 6 người ăn

- 3 tròng đỏ trứng gà - 150g đường
- Nước cốt 1 trái chanh - 1/4 lít kem tươi - 500g quả lê.

• Gọt vỏ xay quả lê với 1/2 nước chanh.

• Hòa tan đường với 1/2 ly nước sôi và 1/2 nước chanh.

• Đánh đều tròng đỏ trứng, thêm nước đường nóng vào đánh tiếp cho đến khi nguội, thêm trái lê xay nhuyễn vào và trộn thêm kem tươi đánh thành chantilly - đem đông lạnh.

27. Kem Quả Đào Dây

Chuẩn bị nấu 40 phút - 6 người ăn

- 700g quả đào dây (trái đào mọc từ dây leo)
- 250g đường - 1 trái chanh - 1/4 lít kem tươi

- Ngâm đào vài giây trong nước sôi - lột vỏ, bỏ hột và xay mịn.

Thêm đường, nước cốt trái chanh, kem tươi đánh nổi vào đào, trộn đều tất cả các thứ. Cho vào thùng quay kem.



28. Kem lá Bạc Hà (loại có tinh dầu)

Chuẩn bị nấu: 1 giờ - 6 người ăn

- 1/2 lít sữa tươi
- 4 tròng đỏ trứng gà
- 125g đường hạt mịn
- 1 nhúm vani, 10 lá bạc hà
- Đun sôi sữa với vani

• Đánh tròng đỏ với đường cho thật nổi - cho sữa vào. Bắc lên khuấy đến bao giờ kem áo đũa khuấy là được. Kem đun không chờ sôi.

• Lá bạc hà ngâm trong kem nóng khoảng 20 phút. Lược qua rây mịn cho vào thùng quay kem. Cũng có thể thay lá bạc hà bằng lá cỏ roi ngựa (verbena).

29. Kem Mật Ong

Chuẩn bị nấu 20 phút - 4 người ăn

- 1/2 lít kem tươi
- 225g mật ong - 5 giọt nước hoa cam (bưởi)

- Dùng cây dầm đánh tan đều hỗn hợp trên - cho vào thùng quay kem làm đông đặc.

30. Kem Nho Khô

Chuẩn bị nấu: 40 phút - 8 người ăn

Kem Anglais
- 5 tròng đỏ trứng gà
- 5dl sữa tươi
- 100g đường - 1 gói vani
- 2dl kem tươi
- 100g nho khô không hột - 1 ly rượu Rhum

• Xắt nho khô - Đun ấm ấm rượu Rhum đổ vào ngâm nho khoảng 2 giờ.

• Đánh tròng đỏ trứng với đường, thêm từ từ sữa đun sôi vào (vừa thêm vào đánh đều). Bắc lên bếp khuấy đặc.

• Không cần phải cho hỗn hợp sôi. Khuấy đến bao giờ kem áo đũa khuấy là được. Ngâm soong vào nước lạnh cho mau nguội.

• Đánh kem tươi thành chantilly trộn vào kem đã làm ở trên (kem anglais).

• Làm kem anglais cho nho khô vào (không dùng nước và rượu ngâm nho), cho vào thùng quay kem.

• Nếu thích để nho vào kem, chỉ thêm vào lúc cuối khi lấy dầm quay kem lên, nếu không thùng quay kem sẽ bị cản trở khó hoạt động.

31. Kem rượu Cognac

Chuẩn bị nấu: 20 phút - 5 người ăn

- 1/2 lít kem tươi - vài giọt vani
- 3 muỗng canh rượu cognac
- 2 tròng đỏ trứng - 100g đường xay

• Đánh tròng đỏ với đường mịn, hòa rượu cognac vào.

• Đánh kem tươi thành chantilly. Trộn tất cả lại cho vào thùng quay kem.

• Có thể thay cognac bằng rượu Rhum.

32. Kem Rượu Mùi

Chuẩn bị nấu 30 phút - 6 người ăn

- 1/2 lít sữa tươi
- 40g bột bắp
- 100g đường xay mịn
- 1,5dl rượu mùi
- 3 tròng đỏ trứng gà

• Hòa tan bột bắp với 1/2 ly sữa.

• Đun sôi phần sữa còn lại, hòa sữa bột bắp vào. Bắc sữa lên bếp đun vài phút vừa đun vừa khuấy cho đặc.

• Để kem nguội cho rượu mùi vào, thêm vào đấy tròng đỏ trứng gà. Trộn đều hỗn hợp cho vào thùng quay kem.



Phần E

PHỤ TRANG

I. Những vấn đề cần lưu tâm trong việc nấu nướng

I/1. CHẾ BIẾN

1. Cách khử mùi hôi của dầu phộng

- Nấu dầu thật sôi cho đến khi không còn nghe tiếng kêu riu riu nữa, cho vào dầu vài cọng hành lá đập giập hoặc củ sả cắt khúc đập giập hay lá dứa cắt khúc.

2. Cách luộc rau không bị biến màu vì gió

- Cho vào nồi nước luộc vài giọt chanh hoặc một chút giấm và chỉ thả rau vào khi nước đang sôi.

3. Cách rửa rau cho thật hết sâu

- Rửa cho rau sạch hết đất cát bùn..., sau đó ngâm rau vào trong nước có pha muối hay nước có pha thuốc tím 15 phút - 20 phút.

4. Tránh dùng thuốc muối để bỏ vào thức ăn

- Trong khi nấu nướng nên hạn chế việc sử dụng thuốc tiêu muối (Bicarbonate de soude) vào thức ăn.

5. Nấu nước dùng được trong

- Muốn nấu nước dùng được trong thì nên để nước thật sôi mới cho xương vào. Khi nước thịt đã sôi bùng trở lại, bắt đầu giảm bớt nhiệt độ, vớt bọt thường và cho vào đấy một củ hành tây nướng chín (cạo bỏ lớp vỏ cháy đen rồi mới cho củ hành vào).

- Trường hợp nước không được trong, có thể chữa lại bằng cách dùng một khăn vải mỏng, sạch, lược nước sang một nồi khác nấu trở lại. Lấy một lòng trắng trứng đánh thật nổi, đổ úp vào nồi nước dùng. Lúc đó lòng trắng trứng sẽ quện lấy tất cả lớp bọt trong nước dùng. Vớt bỏ lòng trắng khi lòng trắng chín.

** Có 2 cách nấu nước dùng*

a. Nấu nước thật sôi mới bỏ thịt vào thì chất ngọt còn giữ được trong thịt.

b. Để thịt vào nước lạnh rồi mới bắc lên bếp nấu, thì chất ngọt của thịt sẽ tan hết vào nồi nước dùng.

6. Muốn tôm quết nhuyễn được dai

- Phải lau khô con tôm trước khi quết. Khi tôm được nhuyễn thì nêm gia vị và một lòng trắng trứng vào trộn đều và quết thêm một lúc cho trứng và tôm được trộn lẫn vào nhau.

7. Muốn thịt bò, nai, lươn được mềm

- Lạng bỏ những gân, dùng sống dao hoặc chày đập vào miếng thịt, sau đó ướp thịt với vài muỗng dầu hoặc mỡ hay rượu tùy theo cách nấu của món ăn.

8. Muốn thịt đút lò hoặc nướng được thơm ngon và vàng óng

Làm cho miếng thịt được mềm (theo phương pháp trên), ướp gia vị vào, nếu là những tảng thịt to, dầy. Nên nhồi dọc theo các thớ thịt những lát mỡ và tỏi để khi nướng chất mỡ tươm ra và không làm khô miếng thịt. Các lát tỏi sẽ giúp cho miếng thịt thơm ngon hơn. Bên ngoài nên bao quanh bằng một lớp mỡ chài. Nên dùng lửa to lúc đầu, sau đó hạ bớt lửa cho chín đến bên trong. Thỉnh thoảng nên rưới nước mỡ lên mình con vật hoặc thịt trong lò. Thịt đút lò chỉ nên quay vừa chín tới hoặc còn nửa sống nửa chín như thịt bò, nai, trước khi đem thịt ra khỏi lửa, nên thoa lên một lớp mật ong hòa hơi loãng ra trong nước hoặc trong dầu mỡ. Có thể thay mật ong bằng nước màu dừa hoặc nước màu đường. Khi thịt trở sang màu vàng óng, lấy thịt ra khỏi lò.

9. Chất chua của chanh làm trắng bắp chuối và chuối xanh

- Khi bào bắp chuối hoặc gọt chuối chát nên ngâm chúng ngay vào trong nước có pha nhiều nước cốt trái chanh để không bị đen.

10. Cách giữ khoai ít rã ra khi nấu nướng

- Khi gọt khoai lang hoặc khoai tây nên ngâm trong nước có pha muối để khoai không bị đen và khi nấu khoai không bị rã.

11. Cách giữ khoai được trắng

- Khi luộc khoai tây, nên vắt vào vài giọt chanh trong lúc nước đang sôi để khoai không bị biến màu và có mùi đặc biệt.

- Ngay trong lúc gọt khoai, nên ngâm chúng vào trong nước có pha chanh và tránh để khoai ngoài gió.

12. Cách giữ mùi rượu trong khi nấu

- Trong khi nấu nướng, không nên đổ tất cả rượu vào nấu chung với thịt, mà chỉ nên nấu 1/2 số lượng rượu còn lại, chờ lúc gần múc ra ăn mới đổ vào, như vậy rượu mới giữ được mùi thơm của nó.

13. Giữ được mùi bơ trong thức ăn, mà lại ít tốn bơ

- Chiên, xào thức ăn với dầu hoặc mỡ, khi thức ăn chín, lúc múc ra dĩa mới chế bơ vào.

14. Cách làm hết mùi hôi lông gà vịt

- Khi đã nhổ sạch lông, dùng muối hoặc gừng giã nhuyễn chà sát lên da con thịt, để độ 5 phút, rửa sạch rồi mới mổ ruột.

15. Cách tẩy bớt mùi hôi của thịt bò

- Nướng 1 củ gừng cho chín, cạo bỏ lớp vỏ cháy, giã nhuyễn xát lên thịt.

16. Chiên cá không bị dính

- Lau khô mình cá. Chảo thật nóng cho dầu vào, dầu sôi lên mới để cá có tẩm sơ qua một lớp bột mì vào chiên. Chỉ trở cá khi nào lớp da cá được vàng.

17. Nướng cá không bị tróc da và ngon

- Thoa một lớp dầu ngoài da cá, để cá không bị dính vào vỉ. Khi nướng nhiệt độ lúc đầu phải thật cao để chất đản bạch tinh ngoài mặt được đông đặc lại ngay, như vậy sức nóng có làm cho chất mỡ trong cá tan ra, nhưng không thoát ra ngoài được. Do đó da cá sẽ vàng mà thịt cá vẫn thơm ngon vì không mất đi các dưỡng chất.

18. Cách chiên khoai tây *(loại xắt lát)*

- Khoai tây gọt vỏ ngâm trong nước có bỏ muối và chanh hoặc muối để khoai được trắng. Rửa sạch, thái khoai thành từng khoanh độ 1cm bề dày theo chiều dọc của khoai. Thay một chậu nước khác, để khoai vào ngâm cho đến khi thái hết khoai. Vớt ra để ráo nước, dùng khăn lau khô các khoanh khoai. Sau đó phết sơ một lớp dầu lên khoai để khi chiên khoai không bị nhăn rồi cho vào chảo dầu rán vừa vàng thì lấy ra. Khi gần ăn bỏ khoai vào chảo dầu thật nóng rán lại cho vàng, lần rán này sẽ làm cho khoai phồng lên. Lấy khoai để vào một rổ nhôm, rắc một chút muối vào và xốc đều. Món khoai chiên thường được dọn ăn chung với thịt đút lò, thịt bò bít tết hoặc chim, gà, vịt quay.

19. Cách nướng bánh mì cho giòn lại

- Bánh mì bị ỉu, nên nhúng vào nước trước khi nướng lại.

20. Muốn mỡ được trong

- Muốn cho mỡ được trong (sau khi nấu nướng) nên ướp vào mỡ một chút đường cát, đem phơi mỡ ra gió cho se lại.

21. Để đỡ vất vả trong việc phải nấu cháo vào các buổi sáng sớm

- Vo chung gạo và nếp, để ráo độ 15 - 20 phút, cho vào bình thủy (phích đựng nước nóng) đổ nước đun thật sôi vào, đậy kỹ nút lại ngay, để trong 1 đêm, sáng ra cháo sẽ chín nhừ. Nấu cháo loãng hay đặc tùy thích.

I/2. TỒN TRỮ VÀ BẢO QUẢN

I/2a. THỨC ĂN

1. Cách giữ rau và xà lách lâu bị héo

- Cố giữ cho rau không bị ẩm và ướt. Dùng giấy bọc kín lại, treo lên cao chúc đầu lá cải xuống.

2. Cách để dành bông cải lâu bị hư thối

- Lấy lá bông cải phủ kín đầy bông, dùng giấy màu xanh bọc chặt và kín ra phía ngoài. Phương pháp này giữ bông cải được vài ngày.

- Trường hợp muốn để dành độ 1 tuần, nên cắt hết lá và cuống (cắt gần sát bông). Treo cải lên cao, đầu bông chúc xuống.

3. Cách giữ gìn trái cây

- Không mua loại trái cây chín quá. Tránh sờ mó hay dời đổi vị trí của trái nhiều lần và nhất là không sắp xếp chồng chất lên nhau. Việc để trái cây gần những nơi nóng quá, gần lò lửa... có ảnh hưởng rất nhiều đến sự mau hư thối của trái.

4. Cách để dành thịt được lâu *(không có tủ lạnh)*

- Nhúng một khăn sạch vào nước giấm cho thấm ướt khăn, gói chặt miếng thịt và để vào nơi thoáng và mát. Cách bảo quản trên giữ thịt được 24 giờ.

- Xát muối bọt vào miếng thịt tươi rồi để thịt vào thố hay chậu sành. Sau độ 10 ngày, vớt thịt ra để vào một thùng gỗ, bên trên phủ muối khô và để thịt vào chỗ mát và khô ráo. Trên lớp muối có thể rắc thêm một lớp cám. Khi cần nấu nướng, đem thịt ra ngâm lâu trong nước lạnh để giảm bớt độ mặn của muối.

5. Cách bảo quản cá tươi *(có 3 cách)*

a. Nhúng một khăn sạch vào 1/2 lít nước giấm pha trong 2 muỗng đường cho khăn thật ướt.

Dùng khăn bọc cá đã ướp sơ muối, để nơi thoáng mát. Có thể giữ cá được 2 đến 3 ngày không ươn.

b. Cá còn sống, đập cá chết. Rửa sạch mang cá, lau khô và để vào mang và miệng cá ít muối hay một miếng bông có tẩm cồn 90° hoặc ête. Có thể giữ cá được 1 - 2 ngày.

c. Ướp trong và ngoài mình cá, bọc giấy kín và đặt vào rổ phủ muốn kín lên. Phương pháp này giữ cá được 3 - 4 ngày.

- Tất cả 3 phương pháp trên đều phải móc bỏ hết ruột cá trước khi cất giữ.

6. Cách bảo quản chanh tươi, cam tươi

- Cát hoặc tro rây mịn đem phơi khô. Chọn những quả chanh tươi, lành lặn, mới hái đem bọc giấy từng quả một. Đổ một lớp cát hoặc tro dày 4cm vào thùng gỗ. Sắp từng trái chanh lên mặt cát, núm chanh úp xuống. Cứ một lớp chanh đến một lớp cát và tiếp tục chất hết chanh vào thùng. Trên cùng để một lớp cát dày 4cm. Cách bảo quản giữ được chanh tươi rất lâu.

- Trường hợp chanh đã xài dở dang, nên úp mặt chanh xuống một cái dĩa có để sẵn ít giấm chua.

7. Cách bảo quản mỡ nước

- Đựng mỡ vào thố bằng sành, sứ hay thủy tinh, tránh đựng mỡ trong dụng cụ bằng kim loại và không để mỡ lẫn vào nước hay tiếp xúc lâu với không khí. Để mỡ nơi chỗ khô và mát (không có ánh nắng chiếu vào).

8. Cách bảo quản trứng

- Trứng mua về lau sạch, để khô rồi quét lên vỏ trứng 1 lớp va dơ lin (vaseline) hoặc pa ra phin (parafine).

9. Cách để dành khoai tây

- Cho khoai tây vào một cái thúng, để thúng khoai lên một cái ghế đẩu lật ngược, thúng khoai do vậy sẽ cách xa mặt đất. Cất khoai vào chỗ mát, không ẩm. Có thể giữ khoai được 1 - 2 tháng.

10. Cách rộng cua để dành lâu

- Lựa cua còn sống, khỏe mạnh và mình cua chắc. Sắp cua vào một nồi đất, bên trên phủ một lớp lục bình hoặc bèo. Mỗi ngày một lần nên vẩy nước muối pha hơi mặn mặn lên. Với phương pháp này cua có thể sống được 1 tuần.

11. Cách để dành cà hộp sau khi đã khui ra dùng hết một ít

- Để cà vào chai, lọ có miệng nhỏ. Đổ lên mặt cà một lớp dầu ăn.

12. Tránh phơi nắng khi gạo bị ẩm

- Gạo bị ẩm nên đem hong gió hoặc sấy nhẹ ở nhiệt độ từ 45 - 50°C. Nên tránh việc đem gạo ẩm phơi nắng vì cám dưới tác dụng của ánh nắng mặt trời sẽ bị oxyt hóa. Như thế gạo sẽ có mùi khét và đắng.

13. Giữ gìn nước chấm không bị váng mốc

- Khi mua nước chấm về nên nấu sôi trong 15 - 20 phút. Khi nấu nên dùng đũa khuấy đều, thường xuyên để tránh cặn lắng xuống đáy nồi và dễ bị

cháy khét. Ngoài ra nên tránh cho thêm muối hoặc nước vào trong lúc nấu, nếu muốn có thêm độ đậm nhạt theo ý thích thì chỉ nên pha chế trong khi dùng. Nấu xong, chế vào chai đã rửa sạch và phơi khô, trên cùng nên cho 1 muỗng dầu ăn để mốc không phát triển được ở bề mặt.

14. Cách để dành bánh mì lâu bị cứng *(1 - 2 ngày)*

- Muốn để dành bánh mì được lâu ngày mà vẫn mềm, nên dùng giấy dày hay bao nylon, gói thật chặt bên trong có để một cục đường rồi để vào chỗ mát.

15. Cách ướp lạnh các thức ăn, nước uống không cần tủ lạnh

* *Thức ăn:* để thức ăn vào nồi, sau đó ngâm nồi này vào một chậu nước. Đậy kín chậu nước với một nắp bằng đất nung để trong vài giờ, thức ăn sẽ mát hẳn.

* *Nước uống*: cho nước vào chai, bọc chai lại bằng một lớp báo cũ rồi nhúng vào nước có pha muối thật mặn. Lấy chai ra để chỗ thoáng mát, có gió. Thỉnh thoảng khi thấy lớp giấy bọc ngoài gần khô, chúng ta lại nhúng chai vào nước muối. Động tác này được lập đi lập lại nhiều lần thức uống mới lạnh được.

16. Cách làm nước đá *(không cần tủ lạnh)*

- Cho nước lã vào chai hoặc khuôn. Để chai nước này ngâm vào dung dịch 300g Sulfate de soude + 100g acide sufurique + 50g nước.

- Dung dịch này rất độc, phải để xa tầm tay của trẻ con và dung dịch này được dùng rất lâu.

17. Cách để dành xúc xích

- Xúc xích khi ăn không hết muốn để dành ngày hôm sau nên áp vào mặt chỗ cắt một miếng chanh để tránh chỗ cắt bị khô và biến màu.

18. Cách bảo quản trà

- Giữ trà trong hộp thiếc hay lọ sành đậy thật kín, tránh để trà trong lọ thủy tinh. Để trà được thơm ngon, nên lấy một miếng vỏ cam bỏ vào hộp trà.

19. Cách giữ gìn bột không bị mốc

- Muốn bột không bị mốc, hãy trộn vào một ít muối. Cứ 1kg bột cho vào 5g muối. Lượng muối này quá ít nên không làm bột bị mặn.

I/2b. DỤNG CỤ

1. Cách trừ mùi hôi trong tủ lạnh

- Áp dụng một trong các phương pháp sau:

a. Sau khi rửa tủ lạnh, nên lau lại một lần bằng nước có pha thuốc tím.

b. Để một soong sữa trong tủ lạnh.

c. Để 4 muỗng đường và một chút nước, bắt lên lửa đem thắng cho đường keo lại, để nguội cho vào tủ lạnh.

2. Cách trừ mùi hôi của chai hũ

Cách 1: Bỏ một nhúm xác cà phê vào chai, đậy chặt nút lại, một ngày sau đem súc sạch chai bằng nước lạnh.

Cách 2: Pha nước + hột cải (moutarde) đổ vào cho đầy chai, vài hôm sau súc lại chai bằng nước lạnh.

3. Cách làm mất mùi hành dính vào dao

- Cắt một khoanh cà rốt, lấy khoanh cà rốt này chà sát nhiều lần trên lưỡi dao.

4. Cách chùi rửa soong nhôm bị đen

- Pha nước + giấm chua cho vào soong đem nấu sôi hoặc rắc muối lên vết dơ để độ vài giờ, sau đó chùi rửa lại. Vết dơ sẽ mất ngay.

5. Cách giữ ly thủy tinh khỏi bị nứt khi đổ nước sôi vào

- Hãy để vào trong ly một cái muỗng cà phê hoặc một chiếc đũa trước khi rót nước sôi vào.

- Lót một khăn ướt dưới đáy ly, trước khi rót nước quá nóng vào ly thủy tinh.

6. Cách giữ gìn đồ thủy tinh ít bể do nước sôi

- Bỏ các món thủy tinh vào nồi nước lạnh có pha muối, nấu cho nước sôi lên, sau đó để nước thật nguội mới vớt ra rửa lại bằng nước lã.

7. Giữ gìn chảo gang lâu bể

- Sau khi chiên, chảo còn đang nóng không nên đổ nước lã vào chảo.

8. Làm mất mùi hôi ở chảo soong bằng gang

- Khi chảo mới mua về nên bỏ vào đó càng nhiều trà tươi càng tốt, rồi đổ nước lã vào nấu sôi một lúc, đổ bỏ nước ấy đi, thay vào nước và trà tươi khác. Lặp lại động tác trên độ 3 -4 lần cho hết hẳn mùi hôi.

9. Bảo quản tủ lạnh

- Chỉ để vào tủ lạnh những thức ăn đã nguội hẳn. Tránh mở tủ lạnh thường, hơi lạnh sẽ thoát ra. Tránh để dầu mỡ dính vào mép cao su khiến mép cao su và tủ lạnh không ăn khớp vào nhau, tạo nhiều khe hở làm hơi lạnh bị thoát ra ngoài. Tất cả những thức ăn phải được rửa sạch trước khi cho vào tủ. Tủ lạnh nên để chạy liên tục. Nếu phải ngưng chạy tủ lạnh, nên lấy hết thức ăn ra, lau chùi sạch tủ, mở rộng cửa trong suốt thời gian ngừng chạy điện. Tủ lạnh phải rửa ít nhất một tháng một lần.

I/3. NGUYÊN TẮC CẦN BIẾT KHI LÀM MỨT

- Mứt thường được phân làm 2 loại: Mứt khô: mứt dừa, mứt bí, mứt hạt sen... Mứt dẻo: mứt chùm ruột, mứt me, mứt mãng cầu...

* **Mứt dẻo**: được làm từ những thực phẩm có chứa chất chua.

* **Mứt khô**: được làm từ những thực phẩm không chứa chất chua.

- Nếu muốn làm mứt dẻo từ những thực phẩm không chứa chất chua thì khi đường tới trong quá trình sên mứt, phải vắt thêm nước cốt chanh tươi vào để đường không thể quánh lại.

- Muốn làm mứt khô được đông nhanh và đường bao phủ đều trên mặt miếng mứt không bị đóng cục to thì nên thêm mỡ hoặc dầu ăn trong quá trình sên mứt (Hạt đường khi sánh lại sẽ bị phân ly thành những hạt đường nhỏ, mịn giúp miếng mứt được đẹp và láng).

I/4. CÔNG DỤNG CỦA MỘT SỐ CHẤT PHỤ THÊM TRONG KỸ THUẬT LÀM BÁNH MỨT VÀ NẤU ĂN

- Hàn the: làm thực phẩm cứng và giòn, nhưng bị cấm không được sử dụng trong chế biến thức ăn.

- Phèn chua: làm thực phẩm trở nên trắng.

- Thạch cao phi: ráo, khô, thường dùng trong các món mứt dẻo chùm ruột.

- Thuốc tiêu mặn, nước tro, muối: làm mềm thực phẩm và có màu đậm; thực phẩm vẫn còn nguyên dạng mà nhừ, mềm.

- Muối diêm: làm đỏ, dai thực phẩm như pâté, xúc xích, nem, tré...

- Thuốc tiêu mặn (Bicarbonate de soude): giảm màu sắc của thực phẩm như làm nhạt màu đường; giữ màu thực phẩm: giữ màu xanh khi pha màu bánh da lợn, bánh bà lai.

I/5. NGUYÊN TẮC CẦN BIẾT KHI HẤP, NƯỚNG VÀ CHIÊN BÁNH

I/5a. HẤP BÁNH

- Đặt nồi hấp lên bếp, đun nước sôi.

- Đặt xửng hấp lên trên, xếp khuôn thoa dầu vào xửng chờ nóng.

- Đổ từng vá bột vào khuôn sau khi quậy đều bột.

- Dùng tăm xăm bánh, nếu bột bánh khô không dính vào tăm hay tăm không bị ướt là bánh chín.

- Nếu bánh được gói lá thì xếp bánh vào xửng rồi đặt xửng lên nồi hấp.

- Với loại bánh cần đổ nhiều lớp thì khi lớp này chín mới đổ lớp kế tiếp, nếu không thì lớp bột dưới vẫn bị sống.

I/5b. NƯỚNG BÁNH

- Đặt thùng nướng lên bếp trước 10 phút cho thùng nóng.

- Mở cần gạt trên nắp thùng để hơi nóng tỏa đều trong thùng rồi đóng lại.

- Xếp bánh vào vỉ rồi cho vào thùng nướng.

- Đổ bột vào khuôn có thoa dầu rồi cho vào thùng nướng.

Đối với loại bánh nướng nguyên một ổ, có thể nướng bằng nồi gang có thoa dầu sẵn với bếp than như: bánh gan, bông lan, bánh khoai mì, bánh ổ đậu xanh. Khi nướng bánh trong nồi phải nướng bằng 2 lửa: lửa trên luôn luôn lớn hơn lửa dưới để bánh chín mà không khét đáy.

* Đặc biệt là bánh gan cần nổi nhiều với rễ tre bên trong, nên khuôn bánh phải đặt thật nóng trên bếp rồi mới đổ bột vào nướng (Phải có tiếng "xèo" thật lớn phát ra khi mới bắt đầu đổ bột) thì bánh mới nổi tốt và khéo.

I/5c. CHIÊN BÁNH

- Đặt chảo dầu thật sôi rồi bắt đầu chiên bánh để bánh không hút dầu.

- Thả từng chiếc bánh vào chảo; khi cạnh bánh đã khô thì thả chiếc thứ hai vào để bánh không dính nhau.

- Chiên bánh với lửa vừa, nếu không bánh sẽ khét mà không chín vì bị áp lửa.

II. Pha chế các nguyên phụ liệu - gia vị trong nấu nướng

* Bột Cà-Ri

1. NGUYÊN LIỆU:

- 10g đại hồi
- 20g hạt mùi khô
- 10g quế chi
- 10g đinh hương
- 50g nghệ bột
- 20g ớt khô

2. CÁCH THỰC HIỆN

- Đại hồi, đinh hương, quế chi rang cho thơm nhưng không khét đem giã nhuyễn. Hạt mùi khô giã nhuyễn. Nghiền tất cả thành bột mịn trộn chung lại cho vào chai đậy kín.

* *Yêu cầu kỹ thuật*: Cà-ri bột có màu vàng, thơm, mịn.

* Ngũ Vị Hương

1. NGUYÊN LIỆU:

- 10g đinh hương
- 10g tai vị - 10g quế
- 10g đại hồi
- 10g tiểu hồi

2. CÁCH THỰC HIỆN

- Rang thơm mỗi vị cho giòn. Dùng cối đá giã thật mịn, rây lại cho kỹ. Vô bao nylon hay keo hàn kín nắp để nơi thoáng, khô ráo dùng được lâu. Nếu muốn dùng ngũ vị hương nước thì pha vào 100ml rượu để làm rượu ngũ vị.

* *Yêu cầu kỹ thuật*: Ngũ vị hương thơm, màu không cháy khét do rang.

* Bột Gạo - Bột Nếp

1. NGUYÊN LIỆU:

- 1kg gạo hay 1kg nếp hoặc 2kg khoai mì (bột năng)
- 1 muỗng xúp muối

2. CÁCH THỰC HIỆN

Bột gạo hay bột nếp

* *Giai đoạn 1:* xay gạo

- Vo gạo sạch sau khi nhặt thóc, sạn.
- Ngâm gạo một đêm với muối.

- Sáng hôm sau xả lại cho sạch, vớt ra thúng để ráo sau đó cho vào thau để nước ngập gạo 3cm.

- Đem gạo xay 2 lần.

- Lọc bột qua khăn the để gạn lấy cặn bột.

* *Giai đoạn 2*: tẻ bột và bòng bột

- Để bột lắng một đêm. Sáng hôm sau tẻ bỏ nước trong, làm 3 lần. Cho bột vào bòng, cột miệng bao lại, đặt bòng bột trên rổ, trên dằn một tấm thớt. Khi bột ráo nước, xắt bột ra từng miếng mỏng để vào mâm hay sàn phơi khô: độ 4 nắng. Để bột vào keo, đậy kín. Muốn bột gạo, bột nếp, bột năng được trắng và tồn trữ được lâu chúng ta nên làm trong mùa nắng.

* Bột Khoai Mì

* **CÁCH 1**: lựa khoai mì củ lớn, thứ xốp, rửa sạch, lột vỏ cắt khúc rộng trong nước lã nhiều đêm. Chừng khoai rã thành bột, bóp cho đều, lấy rây lọc bỏ xơ ra rồi cứ rộng nước. Mỗi ngày tẻ bỏ nước ra và thay nước khác vô trộn đều. Mỗi ngày tẻ 2 lần, vài ngày sau đem bồng cho ráo rồi bẻ miếng phơi khô, giã nhỏ rây thành bột để dành làm bánh hoặc nấu ăn cũng được.

* **CÁCH 2**: lựa khoai lớn củ, có nhiều bột, rửa sạch lột vỏ, rửa lại một lần nữa. Đem khoai mài trên bàn mài có châm lỗ. Đựng khoai mài trong chậu có ngâm nước, trộn đều, để yên một chỗ. Chừng bột lắng xuống thấy nước trong hãy tẻ ra, thay nước khác vô ngâm. Làm như đã nói ở trên độ 3, 4 lần; đến khi khoai thành bột nhuyễn và nhẹ là được.

- Lấy vải trắng mỏng, dùng giá múc bột chế lên vải, lược cho nước xuống cái chậu. Xong để bột vô miếng vải tráng khác dầy hơn vải lược bột, dúm mấy chéo vải lại, lấy dây cột cho chặt treo lên cho xuống nước, chừng nước xuống gần hết, lấy bột xuống, để trên cái rổ, dưới rổ để cái chậu, vặn vải lại, trên để một tấm thớt nặng đè lên cho xuống nước thật ráo.

- Đem bột ra thái thành miếng mỏng, bỏ lên tràng phơi nắng, trở đều cho đến khi bột thật khô, giã bột cho nhỏ, rây kỹ lại, đựng trong keo để lâu được.

* Cán Mì và Hoành Thánh

1. NGUYÊN LIỆU:

- 5 trứng gà	- 15g nước tro tàu
- 360g bột mì số 11	- 1 chút màu vàng

2. CÁCH THỰC HIỆN

- Rây bột chung quanh, để trũng ở giữa, cho trứng và nước tro tàu vào nhồi nhiều lần cho thật kỹ và mịn. Bỏ bột vào máy cán rồi lại gấp. Cứ thế cán nhiều cho bột thật dai và mịn. Cắt bột ra từng khúc độ 10cm, lồng vào nhau, đường cắt ở ngoài. Lại cho bột vào máy cán, cán đi cán lại cho dài và mỏng bột mà không đứt (cán độ một lần là hạ cần điều chỉnh cho mỏng bớt, phải xoa ít bột khô cho khỏi dính khi điều chỉnh độ mỏng hơn). Độ mỏng sau

cùng trước khi cán thành sợi thì phải cán làm 2 lần. Khi thấy mỏng vừa sợi mì thì cho vào máy cắt cho thành sợi. Cán thành sợi rồi cắt khúc độ 0,8m. Rắc bột khô, cuộn khoanh lại thành từng vắt tùy theo lớn nhỏ vừa ý mình là được.

* Hoành thánh thì cán mỏng thêm rồi cắt vuông chừng 0,5cm. Bột lẻ hoành thánh có thể xếp chồng lên nhau nhưng phải có xoa bột khô cho khỏi dính, ủ trong lá chuối.

* Trần mì: nước sôi cho mì vào trần, hơi nổi lên là được.

* *Ghi chú:* Trường hợp cán bằng tay, phải thêm từ từ 150g nước vào bột mà nhồi.

* Cán Mì (cách 2)

1. NGUYÊN LIỆU:

- 300g bột mì - màu vàng - 1 hột vịt hoặc 2 hột gà
- 15 muỗng xúp nước lạnh - 3 muỗng cà phê nước tro tàu

2. CÁCH THỰC HIỆN

- Cho trứng vào chén đánh thật nổi. Hòa nước lã, nước tro, bột màu cho thật đều.

- Bột rây ra bàn, bới chung quanh để trũng ở giữa, cho trứng và bột vào nhồi từ từ cho tới khi bột vừa tới, mịn tay là được. Lấy khăn ướt vắt ráo, đem ủ độ 15 phút, lấy dao cắt bột ra từng khoanh và cán bột ra thật mỏng, xong cuốn tròn lớp bột cán mỏng đó lại và thái lớn bé tùy ý.

- Nếu ăn liền luộc trong nước thật sôi độ 45 phút.

- Nếu để dành, hấp độ 15 phút xong bỏ ra mâm, rải đều, phơi độ một nắng là được.

- Lúc cán bột nhớ rắc bột khô cho khỏi dính vào nhau.

- Nước hấp hoặc luộc mì phải thật sôi mới bỏ mì vào.

* Cách làm bột Bò Bía (thay bánh tráng)

1. NGUYÊN LIỆU:

- 500g bột mì số 11
- 380g nước lạnh - 1 muỗng cà phê muối

2. CÁCH THỰC HIỆN

- Bột rây sẵn, để vào tô lớn, khoét trũng ở giữa, cho nước và muối vào nhồi kỹ, đập đi đập lại nhiều lần cho bột thật mịn. Ủ bột độ 30 phút.

- Thoa dầu vô chảo xong lau cho thật khô, để lên bếp lửa thật nhỏ rồi bốc bột xoa vào chảo cho thật nhanh tay, bánh mới mỏng. Khi vàng bánh bong lên, lấy bánh ra khỏi chảo, tiếp tục tráng cho hết bột.

* *Ghi chú*

- Nếu chảo nguội quá: bột dính chảo.

- Nếu chảo nóng quá: bột không dính xuống chảo được.

- Bột chưa tráng có thể giữ trong tủ lạnh được 2 ngày.
- Bột ủ để trong tủ lạnh bánh dễ tráng và mỏng hơn.

* Bánh Tráng Trắng - Bánh Tráng Ngọt

1. DỤNG CỤ:

- 1 cái vá múc bột
- 1 ống gác bánh
- 1 miếng vải trắng để bịt miệng nồi và trét lò cho kín để nồi nước.
- 1 cây dầm để lấy bánh
- Vỉ tre để phơi bánh
- 1 gáo lường bột

2. CÁCH THỰC HIỆN

- Vo gạo cho sạch, ngâm gạo một đêm. Sáng ra đem vo lại cho hết nước chua. Đem gạo đi xay cho thật nhuyễn. Xay rồi lấy vải lọc để trong cho tới chiều, tẻ nước 1 lần để nước khác, liệu vừa bột vừa nước, cho thêm vào một chút muối, trộn bột đều để đến sáng.

- Lau vỉ phơi bánh cho sạch bụi, thoa lên một chút dầu phộng, để sẵn. Múc bột đổ lên nồi đã bịt miếng vải trắng, phía dưới nồi có nhiều nước sôi, tráng cho nhanh tay để bánh được đều và mỏng. Đậy nắp lại, chừng 1 phút sau bánh chín dùng cây dầm gỡ bánh ở vỉ tre, đem phơi nắng cho khô.

* Bánh ngọt cũng làm như bánh trắng, nhưng phải giảm bớt lượng nước để thay vào bằng nước đường đã thắng vào bột, trộn đều. Lúc tráng rắc mè hoặc để vị + gừng cho thơm.

* Cách làm Bột Bánh Canh

1. NGUYÊN LIỆU:

- 1 gói bột gạo 600g
- 200g bột mì tinh

2. CÁCH THỰC HIỆN

- Đổ 2 thứ bột vào nhồi với nước nóng, nhồi thật mạnh tay cho bột dẻo nhưng không lỏng. Ém bột sát mặt lại nấu nước sôi đổ lên mặt, bề cao nước độ 3cm. Đậy nắp kín lại.

- Dùng quặng bằng nhôm và một chiếc đũa bếp rửa sạch. Bắc chảo nước lên cho thật sôi. Khi bột nguội chắt hết nước ra lấy đũa bếp quậy đều và mịn. Làm như thế bột dẻo và ngon mà người ta thường gọi là bột lấy trùng.

** Cách thử bột*

- Lấy một cái vá nhỏ múc bột thử rót thấy chảy xuống là được. Nếu bột rớt xuống từng cục là bột còn đặc, hãy thêm nước sôi quậy đều rồi thử lại xem. Khi bột rớt xuống từ từ là được. Nếu bột rớt xuống mau quá là bột bị lỏng: hãy thêm bột vào.

- Lấy cái quặng cầm nơi tay trái, ngón tay giữa bịt lỗ quặng lại, múc bột đổ vô chừng 2/3 quặng. Buông ngón tay giữa ra cho bột rớt xuống chảo nước đang sôi tim. Tay mặt cầm chiếc đũa bếp mà gõ từ từ cho bột xuống. Tay cầm quặng cứ xoay tròn cho bột rơi vào chảo nước. Cứ thế tiếp tục cho đến khi hết bột trên quặng. Thấy bột trong vớt bỏ vào nước lạnh chừng 10 phút, vớt bánh ra để trên rổ cho ráo nước.

- Tiếp tục bỏ bột vào quặng và đổ như trên. Nếu thấy nước trong chảo đục quá, phải thay chảo nước nóng khác.

* *Ghi chú*

- Nước trong chảo đừng để sôi mạnh, bánh sẽ bị gãy.

- Nếu bột bị đặc vì gõ lâu quá thì phải thêm nước nóng vào.

* Cách làm Bún

1. NGUYÊN LIỆU:

1 lít gạo

2. CÁCH THỰC HIỆN

- Gạo dùng làm bún nên chọn gạo cũ vì gạo cũ bún nở nhiều.

- Gạo ngâm 1 đêm, đem xay nhuyễn. Rây bột lại và ngâm bột 1 hay 2 ngày nữa. Khi bột đã lóng ở dưới đáy chậu thì đổ hết nước trong trên mặt bỏ đi, cho nước lọc vào (nước mưa hoặc nước giếng càng tốt), lấy đũa quậy cho bột tan đều, để lóng rồi chắt nước bỏ. Thay nước khác vào. Cứ thế tiếp tục thay nước 3 - 4 lần là được.

- Bỏ bột vào túi vải ép ráo nước rồi vo tròn cục bột lại đem luộc trong nước sôi độ 15 phút. Bột chín vỏ ngoài, đem bỏ cả cục bột vào cối giã thật kỹ và mịn. Giã bột xong cho bột vào thau, dùng tay nhồi thêm cho đến khi bột thật nhuyễn và mịn tay là được.

*** CÁCH ĐỔ BỘT VÀO KHUÔN BÁNH**

- Muốn bột trở thành bún cần phải có:

- 1 cái khuôn bằng nhôm hoặc đồng, đường kính độ 10cm, có đục nhiều lỗ nhỏ. Nếu không có khuôn có thể dùng nắp hộp lon sữa bò đục lỗ.

- 1 miếng vải dày hình vuông 0,4 x 0,4m ở chính giữa cắt hình tròn hẹp hơn cái khuôn. Đặt chiếc khuôn vô cái hình tròn đó và xiết kín lại bằng dây đồng.

- Cho bột vô khuôn, túm 4 góc vải lại rồi ép mạnh. Những dòng bột tuôn theo hàng lỗ nhỏ chảy xuống nồi nước sôi đặt sẵn trên bếp lửa, chỉ 1 phút là bún chín. Vớt bún ra bằng 1 vợt lưới. Sau đó cho bún ngay vào chậu nước lạnh độ 1 phút lại vớt bún ra, thay nước lạnh khác. Rửa bún lại một lần nữa. Vớt bún đặt vào lá chuối, để nguội là ăn được.

- Bún có thể để dành trong 2 ngày không bị chua.

* *Ghi chú*: Trường hợp dùng nước máy để làm bún, nước phải được đánh phèn chua và lóng trong.

* Giá Đậu Phộng

Thời gian thực hiện: 5 ngày

1. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg đậu phộng tốt
- 5 chén tro bếp hoặc mạt cưa

2. CÁCH THỰC HIỆN

1. Đậu phộng lựa sạch, bỏ hột lép và sâu, ngâm nước độ 3 giờ cho đậu nở. Chắt bỏ nước.

2. Dùng thùng thiếc có đục lỗ dưới đáy, lót lá chuối xé rách lưa thưa.

- Để tro bếp (hoặc mạt cưa) vào độ 3cm.

- Để đậu vào, đậy lá chuối xé rách lưa thưa. Đặt thùng vào chỗ mát.

3. Mỗi ngày tưới nước độ 5, 6 lần. Kể từ ngày thứ ba thì giá bắt đầu mọc và đến ngày thứ năm là dùng được.

* Giá này dùng xào tôm hoặc thịt rất ngon, bổ và mát.

* Giá Đậu Xanh

1. NGUYÊN LIỆU:

- 500g đậu xanh nguyên hột
- Vài thùng trấu đốt lấy tro, lấy rổ kẽm rây
- 1 thùng thiếc cũ đục lỗ thưa dưới đáy thùng

2. CÁCH THỰC HIỆN

- Đậu xanh đựng trong cái thùng, chà cho đậu mỏng vỏ, ngâm đậu trong nước lạnh từ sáng đến trưa cho đậu nở ra có hơi nứt vỏ. Lấy một miếng mê rổ (vỉ tre) lót dưới đáy thùng, để vô một lớp tro chừng 1 tấc, ém tro cho bằng mặt, đều.

- Vớt một nắm đậu xanh trải trên mặt cho đều, rồi để lên đậu một lớp tro. Cứ thế cứ tiếp tục rải một lớp tro một lớp đậu. Trên cùng để một lớp tro.

- Lấy một cái sàng để trên miệng thùng, rưới một ít nước cho đều. Cứ sáng rưới một lần chiều rưới một lần. Trưa để thùng đậu ở chỗ mát, về đêm để thùng đậu nơi có hơi sương càng tốt. Chừng 3 ngày giở ra thấy giá mập, trắng tốt, đem ra rửa sạch tro, lột bỏ vỏ đậu ra.

- Tưới nước giá bằng nước mưa hoặc nước giếng hay nước sông cũng được. Tưới giá bằng nước máy giá dễ bị hư.



* Làm Nước Mắm

1. NGUYÊN LIỆU:

- 2 giạ (thùng có dung tích 20 lít) cá linh để thật sình trong 24 giờ

- Muối 24 lít đâm nhỏ - đường 3kg để thắng cho kẹo - vỉ tre bện sẵn. Tre gài vỉ 6 miếng già hơn lòng lu một chút (ngang bằng 2 ngón tay) - 1 cái lu 100 lít.

2. CÁCH THỰC HIỆN

- Cách trộn muối: Cách trộn muối phân làm 3 đợt, mỗi đợt cách nhau 3 ngày. Khi mua cá đem về thì cá đó đổ vô lu, sau 24 giờ cá sẽ sình. Bấy giờ lấy 7 lít muối: 5 lít trộn đều vào cá, còn 2 lít để trên mặt cá cho ruồi không bắt hơi bu vào lu. Hai đợt sau cũng làm y như trên. Sở dĩ không trộn muối 1 lượt mà phải trộn 3 lần là để cho cá thấm muối. Sau 1 tuần, thì chuyển sang giai đoạn "vô đường, gài vỉ, hớt dầu".

- Vô đường + gài vỉ + hớt dầu: 3kg đường đem thắng thật tới, để nguội rồi trộn đều xác cá (nhờ có đường làm cho nước mắm dịu lại). Lấy vỉ tre phủ lên và gài tre lên vỉ thật chắc. Cách ít ngày sau, dầu cá lần lượt phun lên trong lu, lấy vá hớt hết dầu đó (phải bền chí vớt cho hết dầu thì sau này nước mắm mới không hôi dầu). Đoạn kê lu mắm ngoài trời, khi nắng giở nắp lu, khi mưa đậy lại, như thế gọi là ủ mắm. Sau 2 tháng xác cá thật thấm muối và đường (như phần nguyên liệu đã ghi trên bằng 2 giạ cá dùng 24 lít muối, thì trong 3 đợt ướp muối vào cá đã sử dụng hết 21 lít, còn lại 3 lít để lóng vào nước, hầu thắng nước mắm như cách sau).

- Dụng cụ thắng nước mắm: 1 cái thùng thiếc (thùng dầu lửa dùng rồi, 3 cái rổ, 3 cái vại lớn hay thau lớn, 3 cái bao bằng vải.

- Cách lấy nước mắm nhất gọi là nước cốt: Gỡ cây gài vỉ ra khỏi lu, bột gạo xác cá đã rã ra pha với nước muối thành một thứ nước sền sệt. Đoạn lấy 3 lít muối còn lại lóng vào 20 lít nước đổ vào lu, trộn lên thật đều. Lần lượt múc nước mắm lẫn với xác cá vào trong thùng thiếc nấu cho thật sôi và lấy cây quậy cho thịt cá nát biến.

Xong mở mệng bao vải đổ nước mắm đó vào và buộc miệng lại, để gọn vào một cái rổ, kê ngang cái thau cho nước mắm nhỉ xuống chậu. Kế nấu tiếp cho hết nước mắm và xác cá trong lu (khi nước mắm nhỉ hết xuống chậu, đổ xác cá vô lu để nấu lại lần thứ nhì). Thứ nước mắm này gọi là mắm nhất hay nước cốt. Khi nấu xong nếm thử, nếu thấy mặn thì cho thêm đường hoặc lạt thì cho thêm muối cho vừa ăn.

- Xong thắng lại một lần nữa, nước cốt trở nên vàng sậm và tiết ra một mùi hơi thơm thơm. Kỹ hơn là nên lọc một lần nữa trước khi cho vào ve chai.

- Hai giạ cá có thể cho 40 lít nước cốt, 30 lít để làm nước chấm, 10 lít sau để pha vào nước nhì, hầu kho cá, thịt cho ngon.

- Cách lấy nước mắm nhì: Lần này lấy 2 lít muối lóng vào 20 lít nước, rồi đổ vào trộn với xác còn lại, bỏ vô lu lúc nãy. Kế thắng thêm 1kg đường trộn vào, lấy cây quậy đều. Đoạn thắng lại như lần đầu, lần này được 20 lít nước mắm nhì. Xong lấy 10 lít nước mắm cốt pha vào nước nhì để có mùi vị ngon hơn.

* Cách làm Tàu Hũ

1. NGUYÊN LIỆU:

- 600g đậu nành - 6 lít nước
- 1 muỗng thạch cao phi tán nhuyễn - 3 muỗng bột gạo

2. CÁCH THỰC HIỆN

- Lấy đậu nành phơi khô, đem xay bể, sảy bỏ vỏ rồi đem ngâm nước ấm chừng vài tiếng đồng hồ. Sau khi thấy đậu tróc vỏ, đem đãi sạch vỏ rồi xay trên cối đá đủ 6 lít nước, lược lấy sữa đục, xác cho heo ăn.

- Nấu sữa cho sôi, chừa lại chừng 1 tô để nấu với thạch cao và bột măng thít trong một tượng sành để riêng. Sữa sôi, vớt bọt, rót vào tượng thạch cao, quậy đều, đậy nắp chờ nguội, vớt tàu hũ đổ vào 1 cái khuôn có lỗ. Đáy khuôn lót tấm vải trắng lớn sạch, chừa góc để trùm kín bên trên. Dùng vật nặng dằn ráo nước, tàu hũ sẽ đặc lại sau đó. Ta chỉ việc giở tấm khăn trắng ra, dùng tấm thiếc cắt từng miếng 4 phân vuông một.

* Tàu Hũ Miếng

1. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2kg đậu nành - 1 muỗng xúp thạch cao phi nhuyễn
- 6 lít nước - 2 muỗng xúp bột năng hoặc bột gạo

2. CÁCH THỰC HIỆN

* **Giai đoạn 1**: sửa soạn

1. Đậu nành: lược sạch, phơi nắng xay bể cho dễ tróc vỏ.

2. Vo sạch, ngâm với 2 lít nước từ 2 - 3 giờ cho đậu nở đều, để từng muỗng đậu và nước vào cối xay cho nhuyễn.

3. Nước còn lại nấu sôi, cho vô đậu đã xay.

4. Dùng khăn vải lược đậu lấy sữa, bỏ xác.

* **Giai đoạn 2**: chế biến

1. Lấy 1 chén sữa đậu quậy với bột + thạch cao cho đều, lược lại trong một cái thau.

2. Sữa còn lại nấu sôi, quậy đều, hớt bọt.

3. Trút sữa đang sôi vào sữa có bột + thạch cao, quậy đều một chiều.

4. Hớt bọt, đậy nắp chờ đặc.

5. Trải khăn trên một cái khuôn cây có đục lỗ, múc đậu vào phủ khăn lại và đậy nắp khuôn, dằn chặt cho ráo nước.

- Sau 2 giờ đậu hũ đóng miếng có thể dùng được.



III. Pha chế các loại nước chấm

* Nước Mắm Tỏi Ớt (nước mắm chua cay)

1. NGUYÊN LIỆU:

- 1 muỗng xúp nước mắm
- 1/3 muỗng cà phê bột ngọt
- 2 muỗng xúp nước (nước chín hoặc nước dừa tươi)
- 1/3 muỗng xúp đường
- 1 trái ớt sừng cỡ nhỏ
- 1 muỗng xúp giấm hoặc 1/2 trái chanh
- 1 tép tỏi

2. CÁCH THỰC HIỆN

- Nước chín + giấm + đường + bột ngọt quậy tan đều. (Nếu dùng nước dừa tươi thì nên nấu sôi nước dừa + giấm + đường cho tan đều, để nguội).

- Ớt: bỏ hạt băm nhuyễn.

- Tỏi: bóc vỏ băm nhuyễn.

- Trộn chung tất cả, quậy đều, nêm vừa ăn.

- Có thể thêm củ cải đỏ thái chỉ hoặc tỉa hoa thái mỏng.

Nếu dùng chanh: gọt vỏ bỏ hạt tách từng tép, dầm nát, quậy đều với nước + đường + bột ngọt trước khi trộn chung với nước mắm.

* Nước Mắm Nêm

1. NGUYÊN LIỆU:

- 1 muỗng xúp mắm nêm
- 1/2 muỗng xúp nước giấm
- 1/3 muỗng cà phê bột ngọt
- 1/2 tép sả
- 1 lát củ gừng hoặc củ riềng
- 2 muỗng xúp nước chín
- 1/3 muỗng xúp đường
- 1 miếng thơm
- 1 tép tỏi
- 1 trái ớt sừng cỡ nhỏ

2. CÁCH THỰC HIỆN

- Tỏi + ớt + gừng + sả + thơm: băm nhỏ

- Trộn chung tất cả, trộn đều nêm vừa ăn.



* Nước Tương Xay

1. NGUYÊN LIỆU:

- 5 muỗng xúp tương xay hoặc tương hột bỏ nước, giã nhuyễn
- 2 muỗng xúp nước cốt dừa
- 2 muỗng cà phê đường
- 1/2 muỗng cà phê bột ngọt
- 5 tép tỏi - 1 tép sả
- 1 muỗng xúp nước tương ngon
- 1 trái ớt sừng
- 2 muỗng xúp đậu phộng rang giã nhỏ

2. CÁCH THỰC HIỆN

- Tỏi + ớt + sả: băm nhỏ.
- Trộn chung tất cả quậy đều nêm vừa ăn.

Có thể cho hỗn hợp trên vào chảo dầu xào thơm và để ăn dần (trường hợp này không cần nước cốt dừa).

* Nước Tương Loãng

1. NGUYÊN LIỆU:

- 2 muỗng xúp nước tương
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 trái ớt sừng cỡ nhỏ
- 1 tí bột ngọt
- 1 lát chanh
- 1 tép tỏi

2. CÁCH THỰC HIỆN

- Tỏi + ớt: băm nhỏ
- Chanh vắt lấy nước.
- Trộn chung tất cả, quậy đều nêm vừa ăn.

* Muối + Tiêu + Chanh

1. NGUYÊN LIỆU:

- 50g muối bọt rang khô
- 5g bột ngọt
- 30g tiêu rang xay nhuyễn

2. CÁCH THỰC HIỆN

+ Trộn chung tất cả.

- Khi dùng: để muối tiêu vào chén nhỏ, bên cạnh để lát chanh; khi ăn nặn chanh vào.

* CÁC LOẠI NƯỚC XỐT (SAUCE)

1. Xốt Dầu Trứng (Sauce Mayonnaise)

1. NGUYÊN LIỆU:

- 1/4 muỗng cà phê tiêu sọ xay nhuyễn
- 2 tròng đỏ trứng gà - 1/4 lít dầu ăn
- 1/2 trái chanh, xắt lát, bỏ hột

2. CÁCH THỰC HIỆN

- Cho tròng đỏ trứng gà vào tô, dùng đũa cả (đũa bếp) hoặc nhiều chiếc đũa ăn chụm lại, quậy đều tay: vừa quậy vừa nhểu dầu ăn vào, độ vài giọt lại tiếp tục quậy; thỉnh thoảng cho vào giọt chanh.

- Quậy đến khi tròng đỏ trứng gà nổi dậy, đặc sệt và mướt mịn như bơ, cho tiêu vào.

Loại xốt này thường được dùng với thịt nguội các loại.

2. Xốt Cà Chua

1. NGUYÊN LIỆU:

- 2 muỗng xúp cà hộp (có thể dùng cà trái cũng được)
- 10 muỗng xúp giấm
- 2 muỗng xúp bột năng (bột mì tinh)
- 1 muỗng xúp dầu ăn
- 2 muỗng cà phê đường
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1/2 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 tí tiêu xay - 4 tép tỏi
- 4 củ hành tím - 1/2 củ cà rốt
- 5 củ kiệu
- 1 trái ớt sừng cỡ nhỏ

2. CÁCH THỰC HIỆN

- Củ cải đỏ + ớt: thái chỉ.
- Củ hành + kiệu: xắt lát mỏng.
- Tỏi: băm nhỏ.

+ Bắc chảo dầu, phi tỏi vàng, cho cà + hành + kiệu + cà rốt + ớt + đường + tiêu + muối xào đều, thêm bột ngọt, cho giấm vào tiếp tục nấu sôi.

- Quậy bột mì tinh với nước lã cho tan đều, đổ vào hỗn hợp xốt, nấu sôi, nước sôi sánh lại, nêm vừa ăn.

Loại xốt này dùng với các món chiên có phủ bột (thịt, cá, tôm, cua).

* Cách Làm Nước Mắm Chay

1. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2 trái thơm
- 1 bịch nước dừa
- Nước màu
- Bột ngọt

2. CÁCH THỰC HIỆN

- Thơm: bằm nhỏ vắt lấy nước.

- Nước thơm + nước dừa + muối + đường + bột ngọt nêm vừa ăn bắc lên bếp nấu sôi.

* Xốt Chua Ngọt

1. NGUYÊN LIỆU:

- 50g tương xí muội
- 1 tép tỏi tây
- 2 muỗng dầu mè
- 1 muỗng xúp hột điều màu
- 2 ruột cà bằm nhỏ
- 2 muỗng xúp tương cà chua
- Muối + bột ngọt + 1 muỗng xúp giấm

2. CÁCH THỰC HIỆN

- Tỏi tây: bằm nhỏ phi vàng cho tương cà chua + cà bằm hột điều màu + tương xí muội xào đều nêm gia vị vừa ăn nêm xốt chua chua ngọt ngọt là được. Bột năng hòa nước cho hơi sanh sánh nhắc xuống + dầu mè.

* Sa Tế

1. NGUYÊN LIỆU:

- 2 tép sả lớn bằm nhỏ
- 1 cọng tỏi tây, bằm nhỏ
- 2 trái ớt bằm nhỏ
- 10g đậu phộng giã nhỏ
- 4 muỗng xúp xì dầu
- 1 muỗng xúp riềng bằm

2. CÁCH THỰC HIỆN

Bắc chảo dầu phi sả vàng + tỏi tây + ớt cho vào xào vàng nhắc xuống trộn với đậu phộng.

* Cách Làm Tương Tàu

Ngâm đậu nành nguyên hột vào nước trong vòng một đêm. Sáng hôm sau nấu chúng, sau đó vớt đậu ra rồi đem hấp cho thật chín. Khi đậu đã nguội hẳn, dùng bột mì rắc lên, phủ đều mặt đậu. Ước tính cứ 1kg đậu nành, dùng từ 200g - 300g bột mì.

Trải đậu thật đều lên cái nia, đậy kín lại bằng lá chuối có phủ một lớp vải, để nia vào một nơi kín gió. Vài ngày sau thăm chừng cố mốc vàng là được. Lưu ý: Nếu thấy mốc đen, mốc đỏ cần phải loại bỏ vì có chất độc. Mốc vàng xuất hiện sau vài ngày ủ, nếu thời tiết tốt. Thời tiết xấu, ẩm ỉ, gió mưa, mốc sẽ chậm phát triển từ 5 - 7 ngày sau khi ủ.

Khi mốc lên, đổ đậu vào khạp. Cho nước muối vào vừa ngập mặt đậu. Trung bình cứ một lít nước thì ngâm tan 250g muối bọt.

Đậy nắp khạp lại đem phơi nắng, khoảng một tháng sau thì ăn được.

Nếu muốn tương có màu sẫm, trộn vào nước muối chừng 100g đường nấu sôi.

** Nước tương*

Sau khi tương ngả tốt, nước tương sẽ lắng xuống. Muốn lấy nước tương dùng riêng, thì xác tương tàu phải tán nhừ làm tương đặc dùng riêng.

Nước tương rút lần đầu gọi là nước nhất, nếu lược kỹ có độ đạm lên đến 8g%. Nếu pha thêm nước muối bằng với lượng nước tương đã rút ra lần thứ nhất, gọi là nước nhì. Nước nhì còn chừng 4g% đạm. Nước ba còn 2g% độ đạm.

* Cách Làm Chao

1. Chao trắng

- 2kg tàu hũ non - 3 viên men ta
- 150cc rượu trắng (đế) - 1 chén muối bọt

Thả tàu hũ non đã cắt từng miếng nhỏ vào nước sôi. Luộc chín với một chút muối bọt. Khi nào nước gần cạn tàu hũ thấm đậm muối mới vớt ra rồi cắt từng miếng nhỏ theo ý muốn.

Sắp tất cả lên lớp vỉ tre lót vải trắng sạch. Rắc men tán nhuyễn lên. Dùng lá chuối đậy lại, phơi một nắng rồi đem ủ 2 ngày 2 đêm.

Bấy giờ tàu hũ sẽ đóng váng mốc trắng, đem sắp vào hũ sành, cho rượu trắng (đế) vào, ủ thêm 2 ngày 2 đêm nữa. Sau cùng dùng muối bọt nấu tan, nhớ vớt bọt, để nguội rót vào hũ cho ngập chừng hơn một lóng tay. Đậy cho kỹ, đem phơi nắng 10 ngày là dùng được. Chao càng "cũ" chừng nào thì càng ngon chừng nấy. Muốn cho chao có vị cay, ta thêm vào keo, hũ một vài miếng ớt khô.

2. Chao đỏ

Phương pháp làm cũng y như trên, nhưng nước muối đổ vào đó ít hơn, vừa ngập lớp tàu hũ là được.

Để miếng chao có màu đỏ đẹp, thêm hồng cúc vào, trước khi đem hũ keo phơi nắng.

* Cách Làm Dầu Ớt

Dầu ớt là dịch trích ly các chất màu và chất cay của ớt trong dầu thực vật. Dầu ớt có màu đỏ đẹp, có vị cay của ớt, vị béo của dầu và bảo quản được lâu.

1. NGUYÊN LIỆU:

- Ớt đỏ tươi 0,1kg - Dầu thực vật 0,3 lít
- Propilagalat 0,120kg

2. CÁCH THỰC HIỆN

Chọn loại ớt chín tươi rửa sạch, cắt bỏ cuống, bổ dọc, bỏ hạt. Dùng dầu ăn đã tinh chế, không có mùi hôi khét, không có vị lạ (các loại dầu ăn đều dùng được, tốt nhất là dầu đậu phộng (dầu lạc), dầu vừng.

Đun nóng dầu lên, cho ớt vào rán. Khi ớt vừa chuyển màu (bạc màu), vớt ra ngay kẻo bị cháy. Để dầu giảm nhiệt độ, đổ ra vải thưa hay vải màn, được dầu ớt loại 1.

Đem ép nóng các miếng ớt đã rán, được dầu ớt loại 2. Nếu dầu ớt loại 2 không bị thẫm màu quá, có thể trộn lẫn vào dầu ớt loại 1. Khi dầu đã nguội (còn độ 45 - 50 độ) cho thêm propilagalat, rót vào chai màu, khô, sạch, đậy nút kín và bảo quản ở nơi khô mát và dùng dần (để được hàng năm).

Yêu cầu thành phẩm

Dầu ớt trong, màu đẹp, không bị cháy thẫm, vị cay, mùi thơm đặc trưng.

Ghi chú

- Ớt không được để nguyên quả vì khi rán, vì không khí giãn nở nhanh làm ớt bắn ra khỏi chảo.

- Nếu không bỏ hạt ớt đi thì khi rán dễ bị cháy đen.

* Cách Pha Tương Ớt Cà Chua

I. NGUYÊN LIỆU:

- Ớt chín đỏ 5kg
- Cà chua chín 1,5kg
- Hoa hồi 5g
- Quế chi 0,003kg
- Nước 3 lít
- Giấm 0,05kg
- Thảo quả 0,005kg
- Acide Sobic 0,003kg

II. CÁCH THỰC HIỆN

Ớt cắt bỏ cuống, rửa sạch, xay nhỏ mịn. Quế chi, hoa hồi, thảo quả đem nướng, rang vàng, xay lấy bột nhỏ mịn.

Chọn loại cà chua chín hồng (cùi dày, nhiều thịt, ít hạt) chín đỏ, không nhũn nát, bỏ núm, rửa sạch, xay, chà nát lấy thịt quả.

Trộn chung tất cả các nguyên liệu trên vào 3 lít nước, đun nhỏ lửa cho ớt sền sệt, bắc ra để nguội, cho giấm và Acide Sorbic vào quậy đều, cho vào dụng cụ sạch, bảo quản dùng dần.

Yêu cầu thành phẩm

Tương ớt có màu đỏ đẹp nhưng vị cay dễ chịu hơn tương ớt nguyên chất.



Kỹ thuật NẤU ĂN Toàn tập



Chủ biên:
TRIỆU THỊ CHƠI (TỨ TRANG)

Nhóm cộng tác:
TÔN KIM NGẦU - LƯƠNG THỊ KIM TUYẾN -
NGUYỄN THỊ PHỤNG - LÂM THỊ ĐẬU - PHẠM THỊ THU VÂN -
NGUYỄN THỊ TRÚC CHI - NGUYỄN THỊ THANH

Chịu trách nhiệm xuất bản:
TRẦN ĐÌNH VIỆT

Biên tập : CẨM HỒNG - TRƯỜNG THI
Sửa bản in : HƯƠNG NHIÊN
Trình bày : TRUNG KHẢI
Bìa : TỐ NHƯ - VB Design Co, Ltd.

NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
62 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1
ĐT: 8225340 - 8296764 - 8220405 - 8222726 - 8296713 - 8223637
FAX: 84.8.222726 - Email: nxbtphcm@bdvn.vnd.net

Thực hiện liên doanh: **NS XUÂN HƯƠNG**
67/19 Trần Kế Xương - Q. Phú Nhuận - ĐT: 8410851

In 1.000 cuốn, khổ 19 x 24 cm tại Cty Xuất nhập khẩu ngành in TP.Hồ Chí Minh
Số GPXB: 507-248/XB-QLXB, Cục xuất bản cấp ngày 8-4-2005
In xong và nộp lưu chiểu tháng 6 năm 2005.

1150

Kỹ thuật NẤU ĂN

TOÀN TẬP

Giá: 2